

## ПАМЯТКА

Подростковый возраст - наиболее кризисный возрастной период, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Социальный статус остается прежний, меняется внутреннее содержание, расставляются приоритеты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

В общении со сверстниками происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости. Подросток особенно страстно ищет тех людей и те идеи, которым он мог бы верить.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Становятся эмоционально нестабильными, раздражительными, возбудимыми. Особенно сильные эмоции вызывает их внешность, это связано с психосексуальным развитием ребенка.

В этот период обратите внимание на изменение в поведении ребенка и несвойственную ему демонстративность.

Тревожные сигналы бывают следующие:

- изменение поведения в семье - бунтующий подросток становится кротким и послушным, отличник - начинает хамить и грубить - все это происходит внезапно и получить объяснение не удастся;
- нарушение пищевого поведения - отсутствие аппетита, отказ от еды, или наоборот - обжорство;
- бессонница либо наоборот неестественно долгий сон;
- ребенок демонстрирует смущение, стеснение по отношению к близким без причин, просит прощения;
- физическая слабость, не характерная для ребенка обычно;
- продукты творчества, отражающие депрессивные, агрессивные либо аутоагрессивные тенденции;
- нетипично и неожиданно раннее пробуждение (в "группах смерти" популярное время - 4:20 утра);
- резкие перемены настроения - от плаксивого до ярко выраженной агрессии;
- изоляция от друзей, знакомых и формальное общение с близкими (по типу спросите - ответит, но односложно и без желаний);
- наличие результатов самоповреждений (обычно это запястья, предплечья, бедра), которые могут как демонстративно выставляться, так и прятаться под рукавами.

Что НЕЛЬЗЯ делать, если Вы заметили у ребенка подобное поведение:

- НЕЛЬЗЯ организовывать допрос с пристрастием и перерывать всю комнату вверх.
- НЕЛЬЗЯ проявлять агрессию, критиковать, ругать или устраивать огромный скандал по поводу суицидального либо аутоагрессивного поведения.
- НЕЛЬЗЯ игнорировать проблему и делать вид, что ничего не происходит - если Вы узнали о таком поведении без особого труда - ребенок хотел привлечь Ваше внимание.

Какой же должна быть грамотная реакция на возникшую проблему?

- понаблюдайте день-другой за Вашим взаимодействием, проанализируйте его;
- не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты – дайте выход агрессии;
- не останавливайте слезы, когда они есть - нередко за агрессией стоит душевная боль (неважно, считаете ли Вы повод настолько стоящим ее);
- умейте выслушать. Если возникнут проблемы в общении – обратитесь за помощью к специалисту.

Воспитывайте в ребенке здоровую и гармоничную личность, через понимание, уважение мнения и желание подростка, умение слышать и слушать.