**Лекция для родителей
«Поведение подростков: на что нужно** **обратить внимание»**

Подростковый возраст называют трудным потому, что он таит в себе немало опасностей, как скрытых, так и вполне очевидных, несущих в себе серьезные риски.

 Это естественно для возраста экспериментов и проверки себя и своих возможностей. Для того, чтобы спать ночами, не мучать себя и подростка подслушиванием, подглядыванием и принюхиванием, исключить допросы и слежку, необходимо просто набраться сил, терпения и быть очень внимательным к своему ребенку в этот период времени.

**Для этого надо знать симптомы, которые должны насторожить родителей:**

 **1. Внешний вид**

Подросткам свойственно очень внимательное отношение к своей форме, фигуре, запаху тела. Они следуют моде, поэтому могут носить вызывающую одежду или красить волосы в неестественные цвета. Даже если ребенок заявляет о своем желании сделать себе тату – воздержитесь от жесткой критики, это не самое плохое, что он может сделать. Подросток поменяет взгляды, когда изменится мода.

*Тревожные сигналы*: изменения во внешнем виде должны насторожить вас в том случае, если они сопровождаются проблемами в школе или другими проявлениями плохого поведения. Обращайте особое внимание на то, нет ли на теле подростка следов порезов или других увечий, не менялся ли резко его вес в последнее время. Тинейджеры в кризисной ситуации - неопрятны и совершенно безразличны к тому, какое впечатление производят на окружающих. Это же свойственно подросткам с суицидальными наклонностями.

**2. Изменение аппетита**

Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с наличием проблемы, тревоги, саморазрушающих мыслей и должны всегда рассматриваться как сигнал потенциальной опасности.

**3. Уход в себя**

Суицидально настроенные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Подобное же поведение может свидетельствовать о том, что у ребенка не складываются личные отношения с объектом его внимания, что он отвергнут или что ребенок является жертвой для насмешек и издевательств в учебном заведении.

**4. Нестабильность эмоционального состояния**

Настроение постоянно колеблется между повышенной активностью и полным упадком в связи с гормональными изменениями и особенностями развития подростка. Однако, резкие изменения в характере, плохая успеваемость, постоянное беспокойство и грусть или проблемы со сном могут свидетельствовать о депрессии, буллинге (травле) или других эмоциональных проблемах. Отнеситесь серьезно к любым упоминаниям подростка о *суициде*.

**5. Депрессивные проявления**

Подросток не ест, не спит ночью, не отвечает на вопросы, не встает со своей постели, беспричинно плачет, ничего не делает по дому, даже не садится к компьютеру и не берет в руки телефон. Это всегда критерий психологического неблагополучия.

**6. Вспышки немотивированной агрессии**

Стремясь получить независимость, дети часто спорят с родителями. Но *усиливающиеся* споры, проявления жестокости дома должны вас насторожить.

Если подросток ввязывается в драки и совершает противоправные поступки, все больше проявляет раздражение, гнев, ярость, грубость с родителями и окружающими, то это может оказаться призывом обратить внимание на его проблемы, помочь ему.

**Как себя вести с рассерженным подростком**

Многим подросткам трудно справляться с гневом, выразить его приемлемым способом или попросить поддержки.

Задача родителей в таком случае – помочь справиться с эмоциями и научить выражать гнев более конструктивно. Для этого следуйте таким рекомендациям:

* **Установите границы, правила и наказание за их нарушение.** Когда вы и ваш ребенок спокойны, объясните ему, что испытывать гнев – это нормально, но важно найти приемлемый способ выражать его. Если подросток набрасывается на вас, он должен понести наказание. Например, лишиться каких-либо домашних привилегий или даже иметь дело с полицией. В подростковом возрасте границы и правила нужны больше, чем когда-либо.
* **Попытайтесь понять, что скрывается за гневом подростка.** Он расстроен или находится в депрессии? Возможно, подросток так ведет себя потому, что у его друзей есть вещи, которые он не может себе позволить? А может быть, подростку просто нужно, чтобы его выслушали и не осуждали?
* **Будьте внимательны к тревожным сигналам.** Возможно, ваш подросток перед вспышками гнева испытывает головную боль или начинает расхаживать по комнате? Или, может быть, у него вызывает злость определенный школьный предмет? Когда человек может распознать то, что вызывает у него злость – ему становится легче контролировать эмоции и не допустить, чтобы они вышли из-под контроля.
* **Помогите ребенку найти здоровый способ контролировать гнев.** Для этого хорошо подойдут физические упражнения: бег, езда на велосипеде, скалолазание или командные виды спорта. Побить боксерскую грушу – также хороший способ справиться с приступом злости. Чтобы успокоиться, можно также танцевать или играть громкую музыку. Некоторые подростки используют для этого творчество: рисуют или пишут.
* **Предоставьте подростку пространство, где он сможет успокоиться.**Когда подросток испытывает гнев, ему нужно безопасное место, где он сможет прийти в себя. Не преследуйте подростка, не требуйте немедленных извинений или объяснений, пока приступ гнева не прошел – это только усугубит ситуацию или даже спровоцирует физическую агрессию.
* **Учитесь справляться с собственным гневом.** Вы не сможете помочь подростку, если сами теряете самообладание. В любой ситуации вам следует оставаться спокойными и уравновешенными, несмотря на все возможные провокации подростка. Если в семье принято кричать или бросать вещи, подросток усваивает, что так выражать гнев вполне допустимо.

**7. Рискованное и саморазрушающее поведение**

Прыжки с крыш домов, нанесение себе увечий на спор, проба запрещенных препаратов, алкоголя, угон родительской машины и т.п. Зачастую такое поведение не любопытство и желание познать разные стороны жизни, а расстройство инстинкта самосохранения, *обесценивание собственной жизни*.

**8. Навязчиво уничижительные отзывы о себе**

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, не способные ни на что и которых окружающие «считают уродами».

**9. Резкая потеря интереса к учебе и снижение успеваемости**

Тот случай, когда ребенок всегда учился очень неплохо, но вдруг начинает прогуливать уроки, дерзить учителям, вообще не прикасаться к домашним заданиям, врать родителям, считать школу «отстоем» и превращаться в проблемного и отстающего ученика. За таким поведением всегда скрывается проблема ребенка.

**10. Тексты смс или реплики странного содержания, раздача своих ценных вещей друзьям**

Такое тоже бывает: если вы слышите от подростка такие реплики, как: «Лучше умереть, чем жить с вами», «ненавижу всех вас», «ненавижу свою жизнь» и т.п. Это может быть реальным свидетельством того, что подростка посещают суицидальные мысли.

**11. Влияние друзей**

Для подростка друзья имеют чрезвычайно большое значение. Друзья влияют на выбор подростка. Ориентируясь на мнение сверстников, подростки в некоторой мере отдаляются от родителей. Родителей это расстраивает, но подростки всё еще нуждаются в их любви.

Стоит *насторожиться*, если у подростка резко поменялся круг общения (особенно, если новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он протестует против справедливых правил и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания. Также о каких-либо проблемах может свидетельствовать то, что подросток много времени проводит в одиночестве.

**12. Перемены в поведении**

Внезапные, неожиданные изменения в поведении ребенка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему.

 Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили.

 C какими-то проблемами родители, безусловно, могут справиться сами или решить их с помощью психолога. Но есть вещи, которые требуют вмешательства уже психиатра, как признаки расстройства ауитистического характера, которое спровоцировала гормональная перестройка организма.

 Например, если у ребенка замечены нарушения социальных контактов, вербального общения или чувства самосохранения, склонность к повторяющимся действиям (стереотипиям), вспышки немотивированной агрессии, расстройство интеллектуальной сферы (не может справляться с элементарными заданиями).

 Даже наличие хотя бы одного из перечисленных признаков – достаточный повод для того, чтобы уделить пристальное внимание своему подростку и поговорить с ним.

 Нельзя игнорировать ситуацию, необходимо обязательно постараться объяснить ребенку, что нет на свете для вас человека дороже, чем он. Вы хотите только одного – разделить с ним его трудности и подумать вместе, как их решить. Главное, не пускать все на самотек и знать, что мелочей в таких психических состояниях не бывает.

 ***И, конечно, надо всегда помнить: даже если ваши дети отказываются от помощи, то сейчас они нуждаются во внимании, теплоте и любви намного больше, чем обычно. Просто отмалчиваются.***