

Первые звонки опасного поведения — как не запустить ситуацию

Подростковый возраст может стать серьезным испытанием и для ребенка, и для родителей. Важно вовремя заметить, что у ребенка возникли проблемы, внутренние переживания или конфликты со сверстниками/педагогами. Существует множество случаев, когда дети из благополучных семей вдруг оказывались в сомнительных компаниях, приобретали зависимости или преступали закон — на каком-то этапе родители не заметили тревожных звоночков и не уделили ребенку необходимого внимания.

10 признаков опасного поведения подростка

1. **Самоповреждения.** То, что порой кажется просто не очень хорошей привычкой (ребенок постоянно расчесывает ссадины и болячки, дергает волосы или брови), на самом деле может оказаться признаком стресса и внутренних переживаний. Он таким образом старается физической болью заглушить боль душевную.

2. **Демонстративное снижение успеваемости.** Дети часто используют низкую успеваемость и плохое поведение для привлечения внимания родителей, порой неосознанно. Не торопитесь читать нотации, а постарайтесь разобраться в истинных причинах.

3. **Отсутствие хобби.** Подросткам свойственен избыток энергии, независимо от типа характера. Если у него нет любимого занятия (активного или пассивного), которым он готов заниматься часами, то это тоже является тревожным звоночком и требует внимания.

4. **Отсутствие друзей.** Для подростка очень важно общение со сверстниками. Если он все время проводит в одиночестве, то либо не имеет навыков социализации, либо конфликтует со сверстниками.

5. **Появление вредных привычек.** Попытки курить или пробовать алкоголь с одноклассниками за углом школы могут быть формой социализации. И эта проблема требует проработки. Особо критичным является, если ребенок прибегает к различным формам зависимости и вне коллектива, как к способу саморазрушения.

6. **Постоянное состояние апатии.** Безразличие к себе и ко всему окружающему — тревожный звоночек, ведь подростки испытывают потребность выделяться и самовыражаться.

7. **Отсутствие эмпатии.** Когда подросток начинает мучить животных, обижать или оскорблять более слабых – это психологическая проблема.

8. **Частые и резкие перепады настроения.** Внезапные истерики, несдержанность, «качели» настроения и даже агрессивность – все это признаки возможных проблем.

9. **Нарушение сна.** Бессонница и сложности с подъемом могут иметь как физиологические, так и психологические проблемы.

10. **Расстройство пищевого поведения.** Резкие отклонения от привычного режима питания – это повод обратиться к специалистам. Если подросток полностью отказывается от еды или, наоборот, сметает все и просит добавки, то причины могут быть комплексными – и физиологическими, и психологическими.

Как не запустить ситуацию?

Первое и главное – это внимание к подростку. Не формальное, а искреннее и конструктивное. Он не должен оставаться наедине со своими проблемами.

В остальном же родителям следует придерживаться следующих позиций:

- Осознание, что трудности переходного возраста неизбежны. И длиться они могут не один год.
- Учитесь слушать своего ребенка. Не принимайте решений сгоряча. Всегда лучше остановиться и обдумать ситуацию.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам, как вместе с ребенком, так и самостоятельно.
- Не забывайте о себе – ищите положительные источники восстановления энергии.
- Верьте в себя и своего ребенка.

Мы искренне надеемся, что вы преодолеете все трудности и сохраните духовную близость с подрастающим ребенком!