

## **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!**

**Если возникнут вопросы – звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 – наши специалисты обязательно вам помогут!**