

## Советы для родителей подростков

### «Профилактика саморазрушающего поведения»

Часто подростковый возраст ассоциируется с негативизмом, упрямством, безразличием к оценке успехов, с трудностями во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками и, наконец, с саморазрушающим поведением.

Саморазрушающее поведение в возрасте 12-17 лет – это система поступков, противоречащих социальным нормам, протест против общества, сложившихся правил, это причинение подростком существенного вреда своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Как выражается такое поведение? Оно выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ; склонности к самоповреждающим действиям; систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении; бессодержательном времяпрепровождении; рискованном поведении (попрошайничестве, мелких кражах, побегах из дома).

Как строить общение со своим ребенком-подростком? На что обращать внимание?

#### **Родителям необходимо:**

**1. Интересоваться жизнью ребенка:** какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т.д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

**2. Разговаривать с ребёнком,** не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» – для его возраста это нормально. Нельзя говорить: «Успокойся, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций, чтобы этот эмоциональный «порыв» не привёл к непоправимому. Переносите «фокус» разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду

спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако если тебе нужно поговорить, помни – я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

**3. Не бояться врача-психиатра.** Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом, потому что большинство ребят в этом возрасте из-за бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешёл границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребёнка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия или действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром.

**4. Серьёзно относиться к интересу темой жизни и смерти.** «Симптоматичными» могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые ребёнок читает, фильмы, которые он смотрит. При правильном отношении «нездоровый интерес» можно вовремя заметить. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется этой темой, если он смотрит определённые передачи, «посещает» соответствующие сайты, задает вопросы «а что вы будете делать, если меня не будет?» – не успокаивайте себя, что всё это чепуха. Нужно серьёзно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

**5. Не избегать «тяжёлых» разговоров** с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флёр таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное – не надо хоронить его, пока ребёнок спит, чтобы потом сказать, что зверёк убежал. Смерть естественным образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребёнка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах.

Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако, на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах, и что вы не осуждаете его за эти чувства.

**6. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несём за свою жизнь.** У родителей есть важная задача: донести до ребёнка мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Беседы-размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. Ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, происходит понимание того, что такое потеря, осознание ценности жизни, понимание, что воскресить, вернуть к жизни невозможно.

**7. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать.** «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу», – ребёнок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал – родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

**8. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации.** Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять упомянутые им позитивные мысли, действия, хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё, что тебе сейчас необходимо, – это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помогать ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадёжности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком. Нельзя говорить, что нет причин убиваться из-за чего-то. Это лишь показывает ребёнку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

**9. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой.** Родитель может позаботиться о вхождении ребёнка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения

подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

**10. Не наказывать за нарушение неуставленных правил.** Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже десяти часов вечера), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает ребёнок, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

**11. Не требовать от ребёнка невозможного.** Вы должны быть уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

**12. В конфликтах** необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание: «Что бы ни произошло, ты будешь любим родителями».