

## **Первые признаки опасного поведения подростка: как не запустить ситуацию**

Подростковый возраст часто становится испытанием для ребёнка и его семьи. В этот период родители должны быть особенно внимательны к изменениям в поведении сына или дочери. Чаще всего проблемы в социальной адаптации испытывают дети, растущие в неблагоприятных условиях. Но известны случаи, когда дети из благополучных, на первый взгляд, семей попадали под влияние сомнительных компаний, начинали употреблять запрещённые вещества, преступали закон.

Важно понимать, что такое поведение – следствие недостаточного родительского внимания. Гиперопека также может быть причиной протеста. Родителям необходимо соблюдать баланс между отсутствием контроля за жизнью ребёнка и его избытком. Самое главное – проявлять искреннее внимание и участие.

### **На что нужно обратить внимание?**

- ✓ Самоповреждение (шрамы, порезы). Физической болью ребёнок может пытаться заглушить душевную.
- ✓ Следы от шприца – признак употребления наркотиков. Необходимо срочно обратиться к специалистам.
- ✓ Снижение успеваемости. Иногда низкая успеваемость ребёнка может быть

способом привлечь внимание родителя к душевному неблагополучию.

✓ Отсутствие хобби. Обычно подростки очень энергичны. Отсутствие увлечений, на которые ребёнок может потратить энергию, должно насторожить.

✓ Отсутствие друзей. Для подростка, даже интроверта, очень важно общение со сверстниками. Если ребёнок всё время один, возможно, у него не сформированы навыки общения, либо он склонен к конфликтному поведению.

✓ Вредные привычки. Могут быть способом социализации или саморазрушения. В любом случае нужно выяснить причину и проработать её с психологом.

✓ Апатия. Для подросткового возраста характерна сильная потребность в самовыражении, поэтому безразличие ко всему должно насторожить.

✓ Жестокость. Желание мучить животных и обижать слабых – это сигнал о психологических проблемах.

✓ Резкие перепады настроения. Внезапные истерики, агрессия, несдержанность – признаки психологических проблем.

✓ Бессонница или проблемы с пробуждением. Могут быть вызваны физиологическими или психологическими причинами.

✓ Расстройство пищевого поведения. Отказ от пищи или переедание могут свидетельствовать о

физическом или психологическом нездоровье.

Взрослея, ребёнок сталкивается с частичной социально-психологической дезадаптацией. Он временно не в состоянии соответствовать новым требованиям, которые предъявляет ему общество и диктует собственная социальная роль. При полной дезадаптации подросток испытывает сильный внутренний дискомфорт, теряет веру в себя, доверие к окружающим.

### **Что делать родителям?**

- Осознать, что трудности неизбежны, но временны.
- Слушать и слышать ребёнка, не принимать решений сгоряча.
- Не забывать о себе, о своих интересах, увлечениях, вовлекать в них своих детей.
- Верить в ребёнка и говорить ему об этом; подросток должен знать, что он дорог родным.

Не стесняться обращаться за помощью к специалистам, в том числе по единому номеру телефона доверия 8-800-2000-122.

Некоторые родители считают, что обращение к сотруднику службы доверия означает их слабость и несостоятельность в вопросах воспитания детей. Кроме того, они могут бояться вмешательства органов опеки.

Другие не понимают, зачем нужен телефон доверия, если они сами могут

помочь ребёнку. Но не каждый настолько близок с мамой или папой, чтобы поделиться наболевшим. Многие дети боятся, что их будут ругать или просто не поверят. В таких случаях требуется поддержка человека со стороны. Если рядом нет никого, кто мог бы помочь советом или выслушать, на помощь придут профессиональные психологи.

Основные принципы работы телефона доверия – анонимность и конфиденциальность. Консультанты службы доверия не передают данные о личности обратившегося в другие организации и оказывают помощь любому члену семьи бесплатно.

Телефон доверия доступен круглосуточно.

## Литература

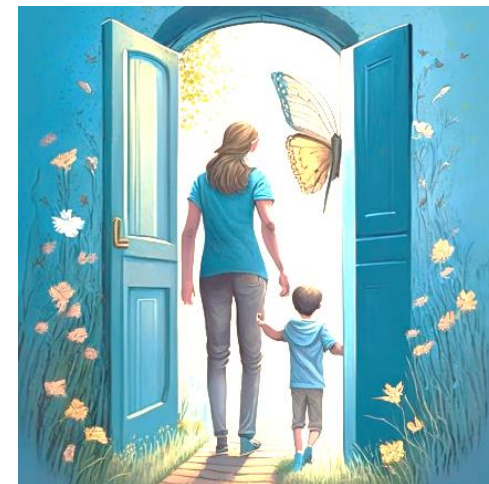
1. Бурмистрова, Е. Взрослеем с подростком: воспитание родителей / Е. Бурмистрова. – Москва : Дарь, 2017. – 349 с.
2. Казанская, В. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей / В. Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 288 с.
3. Фёдоров, П. Подготовка к подростковому периоду / П. Фёдоров. – Москва : Эдитус, 2022. – 80 с.

Составитель *М. В. Фадеева*

Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриши*

Редактор *С. А. Бурдинская*

Министерство культуры  
Иркутской области  
Иркутская областная детская библиотека  
им. Марка Сергеева



***Выход есть!***

Памятка для родителей, опекунов,  
усыновителей

Иркутск  
2023