Памятка для родителей

**На что обратить внимание в поведении подростка, чтобы не пропустить проблемы.**

*Изменения в настроении*

Вы наверняка знаете, что подростки крайне эмоциональны, а колебания настроения для них естественны. Бить тревогу необходимо тогда, когда проблемы с настроением - а это может быть и подавленность, и тревожность, и раздражительность вплоть до агрессии - сохраняются какое-то время и серьезно влияют на привычную жизнь вашего подростка, а обычные способы справиться с ними (отвлечение, отдых, разговор) не помогают.

*Уменьшение общения*

Есть подростки, которые сами по себе общаются только с узким кругом людей, и это нормально - возможно, они являются [интровертами](https://vk.com/wall-212824251_4706). Но если ранее общительный ребенок замыкается в себе и избегает контактов с друзьями и близкими, это должно стать поводом для беспокойства. Стоит разобраться, что случилось. Тревожным звоночком должна стать и резкая смена круга общения, появление в окружении подростка ребят с плохой репутацией.

*Проблемы с учебой*

Если ваш ребенок хронически испытывает трудности с учебой, то ему нужна помощь взрослого - того, кто сможет выявить истинную причину неуспеваемости, поможет организовать учебную деятельность в соответствии с индивидуальными особенностями подростка, поможет разобраться в сложном материале, научит, как разрешить конфликт с преподавателем или вмешается, если имеет место буллинг, особенно спровоцированный учителем. Но не меньшего внимания требуют внезапно возникшие проблемы в учебе - они свидетельствуют о каком-либо неблагополучии в жизни ребенка.

*Физическое неблагополучие*

Вопреки распространенному мнению, что о неблагополучии свидетельствует потеря сна и аппетита, чрезмерная сонливость и переедание также говорят о наличии проблем. Обращайте внимание на резкие изменения в весе и пищевых привычках - подростки очень подвержены расстройствам пищевого поведения. Постоянно плохое самочувствие, причины которого врачи не могут определить, тоже может указывать на имеющиеся трудности.

*Изменения в привычках*

Отказ от любимого хобби, резкое изменение привычного режима дня, появление вредных привычек, особенно - зависимостей (не забывайте, что зависимости бывают не только химическими - от алкоголя, табака, ПАВ, но и поведенческими - игромания, интернет-зависимость и т.д.) - все это сигналы неблагополучия, не игнорируйте их. Сюда же относится рискованное или опасное поведение.

*Проблемы с самооценкой*

Нездоровый перфекционизм, самокритика вплоть до самоедства, избегание похвалы или признания, постоянные сравнения с недостижимым идеалом или с окружающими, особенно в соцсетях, не в свою пользу - все это должно вас насторожить.

*Излишняя секретность в поведении подростка*

Это еще один повод для тревоги, если до этого у вас были теплые и доверительные отношения, и он(а) охотно делился(-лась) с вами тем, что происходит в его (ее) жизни. Помните, что потребность в самостоятельности, выстраивании границ, обретении своего пространства, как физического, так и психологического - это нормальная потребность подростка, и важно не спутать ее со стремлением скрыть что-то опасное и деструктивное.

*Увлечение насилием*

Для большинства подростков агрессивный контент (в играх, фильмах, музыке, фанфиках и т.д.) - это возможность исследовать границы запретного и не более того, но часть из них слишком увлечена темой насилия. Это может представлять угрозу для них и для окружающих. Беспокоиться стоит, если вы отмечаете поглощенность подростка этой темой, невозможность переключения, утрату понимания социальных норм, проявления агрессии в поведении, если она не носит защитный или социально приемлемый характер.

***Что же делать, если вы заметили сигналы опасности в поведении вашего подростка?***

1. Позаботиться о своих чувствах. Найти возможность успокоиться, получить поддержку.
2. Поговорить с подростком, чтобы прояснить ситуацию и узнать его (ее) точку зрения на происходящее. Без осуждения и нравоучений. Дайте вашему сыну/дочери принятие и эмоциональную поддержку - ему/ей сейчас и так непросто.
3. Экологично поделиться своими чувствами, используя Я-высказывания.
4. Вместе обсудить, как можно справиться с возникшей проблемой, разработать план совместных действий.

5. Не пренебрегать помощью специалистов, особенно если ситуация принимает опасный оборот и существует угроза благополучию и тем более жизни и здоровью подростка.