

## Руководство для родителей 1

Раннее обнаружение признаков проблем подростков (от 13 до 19 лет включительно)

### **ПРИ ОТКРОВЕННОМ РАЗГОВОРЕ С ПОДРОСТКАМИ**

- **НЕ КРИТИКУЙТЕ**
- **СЛУШАЙТЕ И РЕАГИРУЙТЕ**
- **«ПОБУДЬТЕ В ЧУЖОЙ ШКУРЕ»**
- **БУДЬТЕ РАССУДИТЕЛЬНЫ**
- **НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ, КОГДА (ЕСЛИ) ВЫ В ГНЕВЕ**
- **ДАВАЙТЕ И БЕРИТЕ**
- **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ**

### Алкоголь и наркотики

**Общие признаки (симптомы).** Употребление алкоголя или наркотиков может быть результатом происшествий, отставания в учебе, самовольных отлучек из школы, отчуждения от семьи. Отсутствие интереса к действиям и проявлениям, увлечение использованием зубных чистящих средств или ароматизаторов - признаки употребления наркотиков, алкоголя. Наркотик может быть в помещении или одежде. Осмотрите глаза (зрачок, веки)

**Как избежать проблемы.** Проинформируйте вашего ребенка о вреде наркотиков. Знайте его друзей. Будьте в курсе того, где он, что он будет делать, когда он вернется. Сделайте свой дом местом встречи, где друзья вашего подростка могут находиться вместе.

**Что делать, если у вас проблемы.** Обсудите проблему, обычно подросток мало знает о вреде наркотиков. Отстаивайте свою позицию относительно наркотиков, их использования и нарушения правил (Например: "Мы допускаем употребление наркотиков. Если вы их используете, то потеряете все прелести выходных дней"). Если подросток уже употребляет алкоголь или наркотики, то ему нужна профессиональная помощь врача-нарколога.

### Депрессия и суицид

**Общие признаки (симптомы).** Депрессия проявляется отчуждением от друзей и семьи, потерей интереса к окружающему. Могут иметь место потеря энергии, снижение активности, дурное настроение, раздражительность, чувство беспомощности, а также возможное пагубное действие - суицид.

**Как избежать проблемы.** Помогите подростку понять свою нужность, ощутить чувство самоуважения (высокую самооценку). Пусть ребенок знает, что вы можете обсудить с ним его проблемы и помочь справиться с ними.

Докажите это на примере (его здоровья, решения семейных или его личных проблем).

**Что делать, если у вас проблемы.** Найдите время поговорить с подростком и помочь ему найти решение существующих проблем, которые могут быть причиной депрессии. Если это не поможет и депрессия будет усиливаться, необходима профессиональная помощь. Любые угрозы вреда или пагубных действий со стороны ребенка нужно принять всерьез.

### Дисциплина

**Общие признаки (симптомы).** Проблема включает в себя: нежелание следовать правилам дома и в школе; агрессивность по отношению к родителям, учителям, отсутствие интереса к завершению домашней работы, установлению контактов, а в некоторых случаях - криминальное поведение.

**Как избежать проблемы.** Знайте, что при изменении вашего ребенка, возможно, и некоторые правила тоже должны измениться. Установите внутрисемейные правила и обсудите их с подростком. Договоритесь о том, какими будут поощрение или наказание за нарушение правил. Не будьте противоречивы: сами тоже придерживайтесь правил!

**Что делать, если у вас проблемы.** Если подросток продолжает игнорировать домашние или школьные правила, то такое поведение может быть признаком психологических или психиатрических проблем. В этой ситуации психолог или психотерапевт помогут решить проблему.

### Пищевые расстройства

**Общие признаки (симптомы).** Подростки из-за расстройства аппетита могут терять до 25% веса, если считают, что они "толсты" сверх нормы. Некоторые, употребляя много еды, потом в уединении вызывают рвоту. При резкой потере веса могут появиться отеки или опухшее лицо, сухость кожи и другие нарушения.

**Как избежать проблемы.** Пищевые расстройства часто являются симптомами плохого самочувствия. Оно может быть с мнимыми опасениями подростка. Поддержите вашего ребенка похвалой. Объясните, что никто не может причинить ему вред, включая вас. Объясните с медицинской точки зрения те изменения в физиологии подростка, которые с ним происходят, и что хорошее питание должно быть залогом крепкого здоровья.

**Что делать, если у вас проблемы.** Если ваш ребенок страдает от расстройства пищеварения, то необходимо профессиональное вмешательство, так как эта проблема указывает на причины, находящиеся гораздо глубже. Обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.

### Давление

**Общие признаки (симптомы).** Все подростки - до определенной степени мятежники. Это можно понять по их окружению: друзья, мысли, одежда, поведение. Они не смотрят на последствия. Подростки могут также не уважать авторитеты, действовать против семьи, морального кодекса и ценностей.

**Как избежать проблемы.** Обеспечьте вашего подростка любовью. Делитесь с ним своими мыслями, прислушивайтесь, в свою очередь, к его мнению. Дайте вашему ребенку возможность сделать выбор и осуществить его в пределах разумного. Будьте готовы поддержать его, когда это будет необходимо.

**Что делать, если у вас проблемы.** Давление со стороны сверстников ведет к серьезным поведенческим проблемам. Подросток мог попасть под эмоциональное влияние, и однажды он может не вернуться домой. Профессиональная консультация психолога или психотерапевта может помочь вам и вашему ребенку.

## Руководство для родителей 2 (продолжение)

Раннее обнаружение признаков проблем подростков (от 13 до 19 лет включительно)

### **ПРИ ОТКРОВЕННОМ РАЗГОВОРЕ С ПОДРОСТКАМИ**

- • **НЕ КРИТИКУЙТЕ**
- • **СЛУШАЙТЕ И РЕАГИРУЙТЕ**
- • **«ПОБУДЬТЕ В ЧУЖОЙ ШКУРЕ»**
- • **БУДЬТЕ РАССУДИТЕЛЬНЫ**
- • **НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ, КОГДА (ЕСЛИ) ВЫ В ГНЕВЕ**
- • **ДАВАЙТЕ И БЕРИТЕ**
- • **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ**

## Половая зрелость

**Общие признаки (симптомы).** Те физиологические изменения, которые происходят в юности, беспокоят подростков, которые бывают удивлены, что перемены в них - норма. Они бывают чрезмерно застенчивы, неохотно раздеваются в групповой раздевалке. Они могут также уклоняться от нормальной социальной деятельности.

**Как избежать проблемы.** Расскажите подростку о физиологических изменениях, которые происходят в юности. Подчеркните, что нет стандарта «расписания» для половой зрелости. Помогите ему (ей) понять, что нормальное развитие одного человека отличается от развития другого (рост, вес, фигура, цвет волос и т.д.).

**Что делать, если у вас проблемы.** Убедите вашего ребенка, что у всех подростков возникает беспокойство по поводу изменения тела и что это вполне нормально. Если у вас не складывается разговор, то помочь сможет психолог или психотерапевт.

### Сексуальная активность

**Общие признаки (симптомы).** Все подростки стоят перед серьезным решением относительно сексуального выбора. Необычайная тревога охватывает их перед или после первого сексуального опыта, "потери невинности". Можно встретить подростков, которые против секса или испытывают (боязнь), выражая это признаками беспокойства при разговорах на эту тему.

**Как избежать проблемы.** Помогите подростку понять, что не он один испытывает страх перед сексуальной жизнью и не имеет сексуальных связей. Помогите ему понять, что принимать решение, заниматься сексом или нет - вопрос серьезный, так как возможны нежелательные последствия. Просветите подростка о средствах предохранения от беременности и болезней, передающихся половым путем, включая СПИД.

**Что делать, если у вас проблемы.** Будьте всегда готовы к разговору с подростком о его неосмотрительности, если проблема возникла на сексуальной почве. Укажите на необходимость держать под контролем сексуальное поведение, если это стало беспорядочным и случайным. Обратитесь к профессиональной помощи психолога, если такое поведение выходит из-под контроля.

### Курение

**Общие признаки (симптомы).** Подростки, которые курят табак или марихуану, общаются с курящими ребятами. Они могут прятать спички, зажигалки или портсигар в своих личных вещах; используют мятную карамель, дезодоранты; часто открывают окна в ненастную погоду, чтобы проветрить комнату. Их дыхание и одежда могут быть пропитаны дымом, неприятно пахнуть.

**Как избежать проблемы.** Просветите вашего ребенка об экономике, медицинском и социальном риске курения. Приведите хороший пример. Но если вы и ваш супруг курите - стоп! Дети учатся на примере, и сегодняшние подростки не покупаются на призыв "Делай как я говорю, а не так, как я делаю".

**Что делать, если у вас проблемы.** Запретить подростку курить - непростое дело. Дайте понять ему, что вы обеспокоены его здоровьем и что вы хотите сделать все возможное, чтобы помочь ему бросить курить.

## Стресс

**Общие признаки (симптомы).** Юность - напряженный, полный стрессов период для каждого, но если вы заметили изменения в поведении подростка (сон, еда), нервозность, раздражительность, болезненное отношение к критике, усталость, безразличие, депрессию, социальную отчужденность – это признак того, что он может страдать от стрессового расстройства.

**Как избежать проблемы.** Будет лучше, если ваш ребенок будет есть хорошо сбалансированную пищу и вовремя отдыхать. Должен быть разработан режим дня для него. Обратите внимание на то, включает ли подросток в свой план (график) школьную и внешкольную деятельность. Вашему ребенку поможет девиз: "Овладеть мастерством распознавать и решать конфликты".

**Что делать, если у вас проблемы.** Предупреждайте неприятности подростка: стресс может иметь отношение к конкретной проблеме. Может помочь беседа. Никогда не отворачивайтесь от просьб ребенка, ни в коем случае, как бы вы ни были заняты. Если подросток испытывает комплексы юного возраста, обратитесь к профессиональной помощи психолога или психотерапевта.

## Жестокость (насилие)

**Общие признаки (симптомы).** Всегда неправильно прибегать к насилию, но подростки, которые потенциально жестоки, часто хотят контролировать ситуацию и идти экстремальными способами к победе. Они чувствуют, что причиняют вред, но уверены, что могут отомстить, даже имеют оружие и не раскаиваются за боль и дискомфорт, причиненные другим.

**Как избежать проблемы.** На собственном примере убедите подростка не прибегать к насилию при разочарованиях и конфликтах. Доведите до минимума проявление жестокости и использование оружия в качестве игрушек, когда ребенок растет. Приучите к дисциплине прежде, чем все это выйдет из-под контроля.

**Что делать, если у вас проблемы.** Вместе с ребенком найдите альтернативу жестокости, способы ограничения насилия и возможные причины его возникновения. Обратитесь за профессиональной медицинской и правовой помощью, если степень жестокости (насилия) выходит за пределы дозволенного.