

Памятка для родителей «Профилактика деструктивного поведения у подростков»

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять подростка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать подростка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Подросток может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся. Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков деструктивного поведения, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в учебном заведении, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот — признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь? Если вы заметили у подростка антивита́льные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопросы внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего подростку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого молодым человеком действия.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти подростка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к антивита́льному поведению, следующие советы помогут изменить ситуацию

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о вреде самому себе. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Важно соблюдать следующие правила если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
- Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит... В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист – психолог