

Как понять, что подростку нужна помощь (депрессия, самоповреждающее поведение)



Если вы замечаете следующие признаки:

Нарушение режимасна/бодрствования

– ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.

Резкая смена интересов, предпочтений

– Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.)

Изменение круга общения и количества общения

– ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.

Апатия – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности. **Важно!** Необходимо различать - ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, но при этом не ходит на секции, но ходит гулять с

друзьями – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.

Потеря аппетита, низкий уровень гигиены

– это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.

Ребенок всегда носит одежду с длинным рукавом и штанинами - даже когда жарко. Избегает показывать тело.

Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.



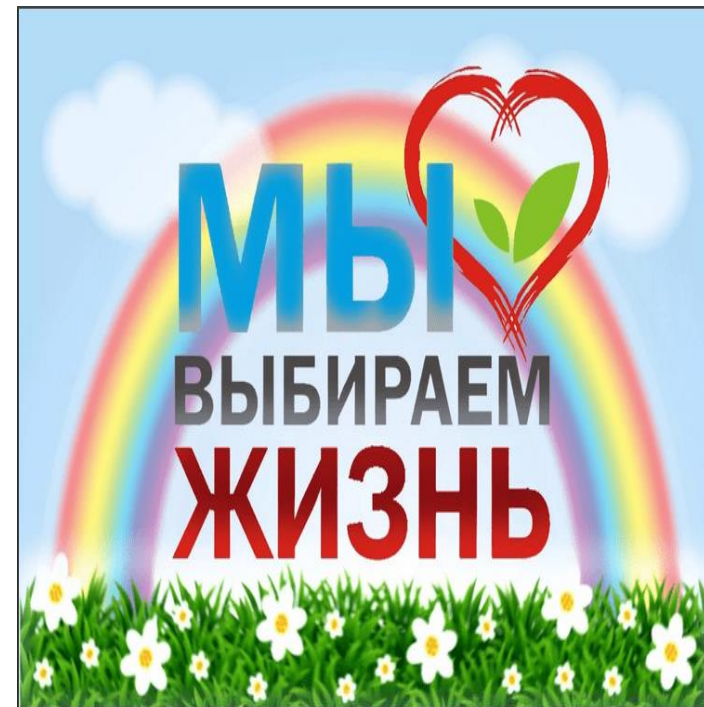
Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт – попробуйте поговорить с ним по душам. **Важно!** Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.

Не обесценивайте его переживания – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из Вашего жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.

Просто будьте рядом – в отсутствии поддержки и понимания от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны наставления, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на

интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

Не бойтесь обратиться к психологу – важно получить согласие ребенка на получение психологической помощи. В случае если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая способствует установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, что скажите ему – что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.



Педагог-психолог:
Гусева С.Н.