

Как отличить подростковую лень от депрессии?

Иногда родители говорят: «Мой ребенок ленится, ничего не хочет, как так можно, впереди экзамены, неужели он не понимает что от этого зависит его будущее?» Родителей можно понять, они обеспокоены оценками и тем, поступит ли ребенок в институт. Но для успехов в учебе очень важно быть здоровым. А депрессия – это болезнь, которая болезнь, которая характерна для подросткового возраста. Внимательнее относитесь к жалобам ребенка на постоянную слабость и усталость, на нежелание общаться с друзьями, на ухудшение памяти и мышления и на суицидальные мысли, которые наблюдаются у подростка более двух недель. Такое длительное состояние – повод обратиться к психиатру, чтобы исключить у подростка клиническую депрессию.

Как понять, что ребенок любит меня, а ненавидит?

Исходите из того, что ребенок любит своих родителей, ведь любить – это базовая потребность. Но сейчас он переживает переломный момент, ему необходимо отделяться, чтобы жить своей жизнью. Это совсем не значит, что мама и папа не нужны. Наоборот, в этот период родители ему необходимы также, как годовалому малышу, когда он учился ходить. Только теперь они не держат за руку, а просто находятся рядом и дают возможность

делать свой выбор, дают право на ошибку. Да, порой кажется, что взаимопонимание невозможно. **Продолжайте верить своему ребенку.** И если что-то очень больно ранит в его поведении, задумайтесь, почему так происходит. Подростки – это дети, и их нужно просто любить и принимать их такими, как они есть, быть на их стороне, а не читать морали и отстраняться.

**Трудное детство
никогда не кончается.**

Ежи Урбан



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД ЦФО

www.blagocfo.ru



*С использованием гранта Президента
Российской Федерации на развитие
гражданского общества, предоставленного
Фондом президентских грантов*



Благотворительный фонд
Центрального федерального округа
«Поддержка детей и семей в трудной
жизненной ситуации»

ГКУ «Костромской областной центр
социальной помощи семье и детям»

**Почему подростки
становятся трудными**



Почему подростки становятся «трудными» и что с этим делать?

Подростковый возраст начинается с полового созревания в 11-12 лет и длится примерно до 18 лет. Это время поиска себя и новых друзей. Родители уходят на второй план, появляются новые авторитеты вне семьи: популярные одноклассники, блогеры, певцы.

Противоречия, о которых ребенок раньше никогда не говорил, на этом этапе, как правило, выходят наружу. Например, если он рос среди ссор и разлада в семье, то с большей долей вероятности в подростковом возрасте он начнет конфликтовать с родителями. Подростка в этот момент можно сравнить с куколкой, из которой должна появиться бабочка. Он становится очень ранимым, и ему, чтобы пережить эту удивительную переменную, нужна поддержка мамы и папы. Такое бывает, когда в семье всегда уважительные отношения между родителями и детьми. Если у ребенка с рождения и до 5-7 лет не было нарушений в развитии и разлада в детско-родительских отношениях, тогда подросток воспринимает семью как безопасное место, убежище от тревог внешнего мира.

А вот если в семье разлад, то страдает в первую очередь ребенок. Так, по данным ученых, на первом месте среди факторов срыва у подростков находится тяжелое материальное положение в семье, на втором – развод родителей и алкоголизм,

на третьем – отсутствие эмоционального контакта с матерью в связи с ее болезнью или смертью, унижение со стороны матери в раннем детстве.

Однако социальный статус, образование и доход родителей не защищают от развития девиантного поведения у подростка. Во внешне благополучных семьях также встречаются нарушения в детско-родительских отношениях. А вот когда в семье подростка комфортно, у подростка не уходит энергия на противостояние семейным конфликтам, он может посвятить свое время учебе, друзьям, секциям и кружкам.

Кража денег – это тоже проявление подросткового возраста?

Кризис подросткового возраста характеризуется импульсивным, протестным поведением. Например, агрессией к другим или потенциально опасными для него самими занятиями: лазанием по крышам, употреблением психоактивных веществ, катанием зацепом на электричках, побегам из дома, самоповреждениями (татуировки, порезы), воровством. Воровство говорит о внутренних проблемах у ребенка и об отсутствии доверительных отношений в семье. Обычно оно начинает проявляться в 7 лет, а затем при углубляющихся неблагоприятных внешних и внутренних факторах, превращается из вроде бы невинной шалости в навязчивое поведение,

с которым подросток самостоятельно не может справиться.

Воровство – это «крик о помощи» подростка, который родители должны услышать, и обратиться за помощью к специалисту.

Жестокие подростки – виноваты родители?

Сейчас много говорят о подростковой жестокости. Важно понимать, что ни один ребенок ни один ребенок не рождается садистом. Агрессия у подростка – это зачастую ответная реакция на унижение, пренебрежение, жестокое обращение, порой – даже насилие в его собственной семье. Из-за всего этого подросток внешний мир и окружающих искаженно. Если в семье есть насилие, то подросток будет вести себя агрессивно и в обществе.

Почему у некурящих родителей начинает курить ребенок?

Курение – это подражание взрослым, фантазия, что ты с сигаретой автоматически тоже станешь взрослым. А если посмотреть глубже на внутренние причины курения, то ими являются конфликты, переживания, страхи, тревоги, с которыми подросток не может справиться самостоятельно. И тогда курение становится средством самоуспокоения.