

*Нелегкая это задача – быть родителем подростка! Переходный возраст, когда жить чужим умом уже не хочется, а своим еще не получается, – это время испытаний как для взрослеющего ребенка, так и для его родителей. Испытание на прочность родственных чувств и семейных отношений.*

*Это также время формирования характера подростка, когда происходит низвержение одних авторитетов и установление новых, когда прививаются и закрепляются нравственные установки, отношение к самому себе и окружающим.*

*Как уберечь подрастающего ребенка от опасных увлечений и развить у него положительные качества характера? Как справиться с повышенной эмоциональностью взрослеющего человека? Как находить с ним общий язык? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в нашем «Клубе».*

*Человек формируется не с помощью услышанного и сказанного, а трудом и деятельностью.*

*А. Эйнштейн*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Возраст, когда гормональные изменения, активное физическое и психическое развитие, приводят совершенно здорового подростка к частым переменам настроения и поведения.



Колеблется самооценка, резко меняется физическое состояние и самочувствие, подросток становится ранимым, реакции становятся неадекватными. С такими особенностями возраста приходится сталкиваться как самому подростку, так и их родителям.

Остановимся на факторах, которые должны насторожить родителей в поведении, состояниях подростка, которые являются признаками эмоциональных нарушений...



## **ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ**

1. Снижение аппетита или полная его потеря или, наоборот, внезапное обжорство, бессонница или повышенная сонливость на протяжении нескольких дней.

2. Частые жалобы на боли в области живота, головокружения, затянувшуюся усталость.

3. Внезапное безразличное отношение к своей внешности.

4. Возникшее на протяжении значительного времени чувство одиночества, не значимости себя в обществе и среди близких, постоянной вины перед кем то, а также грусти.

5. Чувство уныния в близком, значимом для подростка окружении или в ходе выполнении ранее любимой работы.

6. Избегание общения с друзьями и членами семьи.



7. Неустойчивость и ослабление концентрации внимания, понижение качества выполняемой работы.

8. Неожиданные проявления гнева и ярости по пустякам.

9. Избегания разговора о будущем, нет планов на дальнейшую жизнь.

10. Частые раздумья о смерти.

## **ДЕПРЕССИЯ ПОДРОСТКА**

Многие подростки чувствуют себя, как будто в ловушке между нынешним подростковым возрастом и грядущей взрослой жизнью. У них порой возникает чувство некоторого заточения, когда взрослые тебя серьезно еще не воспринимают, но ты уже чувствуешь себя вполне созревшим.

Гормональные изменения во время полового созревания подростка способны вызывать вполне конкретные химические изменения во всем его теле.

Подростковый возраст не зря считают единственным периодом, кроме менопаузы, когда человек столь сильно меняется физически. Нестабильность химических реакций в мозге вызывает перепады настроения, депрессию и беспокойство.

Эти гормональные изменения сойдут на нет, когда тело полностью сформируется.

Но совсем не значит, что подростковая депрессия мимолетна, и ее не стоит воспринимать всерьез.



## **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

**Если вы обнаружили, что у вашего сына или дочери начинаются такого рода проявления, то необходимо:**

**1. Поддержка. Хорошо, если подросток сам делится с вами проблемой. Вы, конечно же, будете потрясены, но, сохраняя спокойствие, надо выслушать и не осуждать.**

**2. Разговор с вашим ребенком должен быть искренним. Надо понять, насколько серьезна угроза, главное, чтоб сам подросток осознал проблему.**

**3. Разговор должен быть о переживаниях. Покажите важность его чувств. Дайте понять, что нахлынувшее ощущение безнадежности не вечное.**

**4. Важно помочь вашему подростку понять, что в состоянии стресса сложно что-то решать и надо время для осознания того, что делать.**

**5. Помощь со стороны компетентных людей в решении проблемы. Посещение мест и мероприятий, которые помогли бы понизить переживаемый стресс.**

