

**отделение детской медицинской реабилитации
для лиц с наркологическими расстройствами
ГБУЗ «ВОКНД» и
центр психологии и семейной психотерапии
«Мосты – И – Лестницы»**

психолог, психотерапевт, педагог-дефектолог * решение проблем отношений, успешности, психического здоровья и развития * полезный и интересный досуг * психологическое просвещение и профилактика * анонимность и конфиденциальность * эксклюзивные программы * бесплатная помощь подросткам * организация консультаций смежных специалистов - врачей, сексолога, диетолога, педагогов, тренеров

8-917-335-44-27

@sinoli.elena34_

www.psyho34.ru/

vk.com/id239472834

Подростковый (11-16 лет) возраст редко протекает гладко и без проблем. Сгладить «углы» и неприятности помогает обращение к специалисту.

.Психологические особенности подросткового возраста:

- стремление отделиться от родителей, уйти из-под контроля и опеки, при этом повышенная потребность во внимании и заботе с их стороны, тревога перед новой взрослой жизнью
 - принятие под сомнение привитых ранее ценностей, установок, пренебрежение социальными нормами
 - протестное поведение, нарушение запретов, эксперименты
 - конфликтность, непослушание, проверка «на прочность» границ и рамок дисциплины, стремление к манипуляции родственниками
 - перепады настроения, склонность к депрессиям, тревожность, раздражительность
 - стремление к увеличению общения со сверстниками, принадлежности к какой-нибудь группе ровесников
 - поиск кумиров, авторитетов, кроме родительских
 - стремление к защите своего личного пространства, телефонных разговоров и переписок
 - полярность и категоричность мышления и суждений, «черно-белое» восприятие мира, «юношеский максимализм»
 - острое переживание любых чувств и эмоций
 - повышенная чувствительность, особенно к чужому мнению, ранимость

- самонадеянность, беспричинная уверенность в своем мнении
- колебания самооценки, повышенная стеснительность или развязность, наглость, мечтательность и цинизм
- недовольство своей внешностью, стремление измениться, выделиться внешне, либо соответствовать стилю, субкультуре
- гиперсексуальность, первые романтические увлечения, формирование отношения к противоположному полу, ориентации
- повышенная любознательность, увлеченность хобби при неустойчивости интересов

Существуют признаки психического неблагополучия, требующего немедленного обращения к специалисту в сфере душевного здоровья:

- нарушения развития и речи, интеллектуальные проблемы, неспособность усваивать школьную программу, нарушения внимания и памяти (забывчивость и рассеянность)
- головные боли, повышенная утомляемость, общая физическая болезненность
 - нарушения сна, сонливость или бессонница
 - выраженная неопрятность, пренебрежение гигиеной
 - затянувшиеся конфликты в семье, отсутствии взаимопонимания, полная неподчиняемость, выраженный протест в поведении
 - эмоциональная неуравновешенность, депрессии, склонность к нанесению самоповреждений, суицидальные мысли и действия
 - проблемы в общении со сверстниками, замкнутость, стеснительность, отсутствие друзей
 - агрессия ко взрослым и ровесникам, драки,
 - асоциальное, девиантное поведение
 - выраженная лживость
 - пропуски занятий в школе
 - криминальные действия, воровство, грабежи, вымогательство
 - задержки в ночное время и уходы из дома
 - гиперсексуальность, ранние связи, «нетрадиционные» полоролевая идентификация
 - погружение в компьютерные игры
 - ненормативное недовольство своим внешним видом, весом, нарушения пищевого поведения, анорексия и булимия
 - колебания веса тела и аппетита, странные пищевые пристрастия, диеты
 - принадлежность к субкультурами, неформальным движениям
 - интерес к идеологии сект, преступных группировок
 - увлечение опасными сетевыми играми («синий кит»)

**отделение детской медицинской реабилитации
для лиц с наркологическими расстройствами
ГБУЗ «ВОКНД» и
центр психологии и семейной психотерапии
«Мосты – И – Лестницы»**

психолог, психотерапевт, педагог-дефектолог * решение проблем отношений, успешности, психического здоровья и развития * полезный и интересный досуг * психологическое просвещение и профилактика * анонимность и конфиденциальность * эксклюзивные программы * бесплатная помощь подросткам * организация консультаций смежных специалистов - врачей, сексолога, диетолога, педагогов, тренеров

8-917-335-44-27

@sinoli.elena34_

www.psyho34.ru/

vk.com/id239472834

Среди миллионов советов для родителей подростков можно выделить самые главные:

- относитесь серьезно ко всем проблемам вашего ребенка;
- внимательно следите за состоянием здоровья детей;
- по мере взросления внесите коррективы в прежние правила, права и обязанности вашего сына или дочери, расширьте зону самостоятельности подростка;
- не выполняйте за ребенка его обязанностей (уроки, домашние дела, элементарное самообслуживание), сложное делайте **вместе**, а не **вместо**
- очень бережно контролируйте ребенка, обсуждайте с ним установленные ограничения и запреты, объясняйте их цель,
- объясняйте опасность интернет-пространства, с начала пользования интернетом договаривайтесь об отсутствии паролей, назначьте зону конфиденциальности с наименьшим риском (например телефонные разговоры), остальные виды связи, соцсети должны быть доступны к нечастым проверкам родителей с начала использования
- поддерживайте ребенка за все усилия, в отличие от награды поддержка нужна, даже если ребенок не достигает успеха
- общайтесь дружелюбно и уважительно, демонстрируйте доверие, постарайтесь обойтись без императивов, будьте вежливы, даже если любимого отпрыска хочется наказать;

- не критикуйте подростка в присутствии его сверстников;
- если вы хотите, чтобы сын или дочь звонили вам, когда задерживаются, делайте так сами, чтобы подростки воспринимали это не как контроль, а норму поведения воспитанного человека;
- не бойтесь признаваться в своих промахах и ошибках, ребенок вас будет уважать за это;
- не обманывайте детей;
- всегда объясняйте, почему нужно сделать так, а не иначе;
- обсуждайте с ребенком семейные планы, финансовые траты, вовлекайте его в жизнь семьи, с вниманием прислушивайтесь к его предложениям;
- ищите разумный баланс между свободой и контролем, опекой и предоставлением самостоятельности, тренируйтесь отпускать ребенка, отделять от себя, но при этом быть всегда готовым прийти на помощь
- будьте последовательны, не поощряйте после проступков и не наказывайте после правильного поведения, выполняйте обещания как награды, так и наказания;
- не старайтесь оградить ребенка от всех проблем и опасностей, дайте ему возможность самому преодолеть препятствия, набить шишки
- никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно с его братьями и сестрами

Несколько правил по поводу запретов и требований:

- запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много
- они не должны вступать в противоречие в важнейшими потребностями ребенка
- они должны вводиться терпеливо, постепенно и вовремя, желательно несколько раньше необходимости, поздно предъявлять требования и налагать запреты в осознанном возрасте
- они должны всегда разъясняться ребенку
- должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном
- должны поддерживаться обоими родителями и членами семьи

Среди самых главных советов родителям есть наиглавнейшие:

Любите своего ребенка, говорите ему об этом и верьте в него!

Уважайте в нем личность, человека, который пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать вашим ожиданиям или удовлетворять ваши потребности!

Будьте добры, но также тверды и последовательны, без колебаний

Показывайте пример соблюдения собственных границ, не позволяйте нарушить иерархию в семье, собственный авторитет, не терпите панибратство, хамство или агрессию по отношению к себе!

Учитесь навыкам эффективного общения!

Не получается? Не теряйте мужество! Анализируйте ошибки, советуйтесь, пытайтесь снова. Безвыходных ситуаций в воспитании действительно не бывает!

Как общаться с подростком ежедневно?

Практика показывает, что наши дети испытывают огромный дефицит в здоровом общении, даже в обыденных разговорах.

Всегда демонстрируйте готовность выслушать и разговаривать, даже если ребенок неявно показывает свою заинтересованность.

Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость.

Исключаем выражения типа "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые часто, они перестают слышаться.

Когда вы браните ребёнка, не употребляйте слов "ты всегда...", "ты вообще...", "вечно ты...". Ваш ребёнок вообще всегда хорош. Он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.

Когда вам хочется сказать ребёнку "Не ври, не лги, не обманывай!", скажите лучше "Не обманывай". А ещё лучше улыбнитесь: "Кажется, кто-то говорит неправду".

Никогда не попрекайте ребёнка ни его возрастом: "Ты уже большой", ни полом: "А ещё мальчик", ни куском хлеба: "Мы тебя кормим". Старайтесь никого не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседу, а завтра дети будут плохо говорить о вас.

Привыкаем говорить и делать:

"Доброе утро!" и... не ждите ответа. Начинайте день бодро, а не с замечаний и ссор.

Обычно, когда ребёнок возвращается из школы, его спрашивают: "Тебя вызывали? Какую отметку получил?". Лучше спросите его: "Что сегодня было интересного?"

Старайтесь, чтобы ребёнок был привязан к дому, к тем четырём стенам, в которых живёт семья; возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А всё-таки как хорошо у нас дома!"

Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: "Не торопись, будь осторожен".

Внушите ребёнку давно известную формулу психического здоровья: "Ты хорош, но не лучше других".

"Не будь чистюлей - в классе не любят чистюль, не будь грязнулей - в классе не любят грязнуль. Будь попросту аккуратным".

Вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше идёт воспитание.

Не расставайтесь с ребёнком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

Когда сын или дочь возвращаются домой, встречайте их у дверей. Ребёнок должен знать, что вы рады его приходу, даже если он повинился.

центр психологии и семейной психотерапии

«Мосты – И – Лестницы»

психолог, психотерапевт, пелагог-дефектолог

8-917-335-44-27

@sinoli.elena34_

www.psyho34.ru/

vk.com/id239472834

отделение детской медицинской реабилитации для лиц с
наркологическими расстройствами ГБУЗ «ВОКНД»
г. Волгоград ул. Арсеньева 10 и
центр психологии и семейной психотерапии
«Мосты – И – Лестницы»

8-917-335-44-27

@sinoli.elena34_

www.psyho34.ru/

vk.com/id239472834

Признаки употребления психоактивных веществ

Физиологические признаки:

- изменения цвета и влажности кожных – бледность, покраснение, потливость или сухость кожи
- изменение цвета и влажности слизистых оболочек – повышенное слюноотделение или сухость, налет в ротовой полости и на языке
- изменения глаз – сужение или расширение зрачка, покраснение слизистой глаз
- нарушения аппетита – снижение, повышение, колебания
- снижение массы тела, реже увеличение
- нарушения сна – извращение суточного ритма, бессонница ночью и сонливость днем

Признаки эмоциональной сферы:

- выраженные колебания настроения – повышенное настроение, эйфория сменяется депрессией, тревогой, страхами
- агрессивность, раздражительность, конфликтность
- колебания активности, повышенная бодрость, двигательная активность, часто непродуктивная, сменяется вялостью, апатией, безразличием, сонливостью

Поведенческие признаки:

- употребление жаргонных выражений, непонятных слов в общении с друзьями
- пренебрежение внешним видом, опрятностью, гигиеной
- повышенная секретность поведения, установка паролей, стремление уединяться во время телефонных разговоров, скрывать переписку
- наличие предметов непонятного назначения – пакетиков, фольги, посуды, лекарств и упаковок из-под них

- незнакомый, тем более химический запах от ребенка, его одежды и вещей
- пропажа из дома денег, ценных вещей
- открытая неподчиняемость, уходы из дома

Личностные изменения:

- повышенный цинизм, жестокость суждений и поступков, огрубление эмоциональной сферы, совершение несвойственных ранее поступков
- ухудшение памяти, рассеянность внимания, снижение успеваемости, интеллекта
 - появление новых друзей, изменение круга общения
 - утрата прежних увлечений
- лживость по разным поводам

Действия родственников при подозрении на употребление ребенком психоактивных веществ:

Разговаривайте с ребенком, постарайтесь собрать для беседы как можно больше членов семьи, найдите в себе силы сохранять спокойствие, не упрекайте, не угрожайте попусту, давайте выполнимые обещания, открыто объясните свои подозрения, выражайте беспокойство, объясняйте последствия, предлагайте помощь. Не стоит показывать недоверие отрицанию проблемы, обещаниям прекратить, также не изображайте уверенность. Результатом беседы должна стать договоренность, о способах контроля за его поведением. Объясните, что мера эта временная, через некоторое время она закончится. Лучшим исходом разговора с ребенком станет решение об обращении к специалисту с целью диагностики и, при необходимости, дальнейшего оказания помощи. Если первый разговор не принесет каких-либо результатов, то проанализируйте свои ошибки и вновь повторяйте беседы, всегда демонстрируйте готовность поговорить и помочь.

Не откладывайте обращение к специалисту, оно будет полезным даже для Вас одного, без ребенка. Помните, что при подозрении на употребление наркотиков, время очень дорого, проблема может стремительно стать катастрофической, требующей срочной медицинской помощи или вмешательства сотрудников полиции. Берегите и щадите себя, Вам, как никогда, понадобятся силы!