**Если кажется, что «что-то не так»…**

Взрослым нужно быть внимательными к сложностям, которые могут возникнуть у подростка. Родители как никто могут чувствовать «кажется, что-то не так…».

Признаки, на которые стоит обращать внимание, если кажется, что «что-то не так»:

— Подросток совсем забросил гигиену и/или учебу, жалуется, что нет сил или ему «пофиг». Это может быть признаком депрессивного эпизода.

— Он ходит все время, даже в жару, в длинной одежде, прячет тело. В этом случае вам будет полезно почитать про селфхарм.

— Он совсем ни с кем не общается, боится один ходить даже в магазин возле дома. Вероятно, у него развивается социофобия.

— Он не хочет идти в школу или прогуливает уроки. Здесь важно понять, что влияет на его успеваемость, какие проблемы могут быть в школе или со сверстниками.

— Вы замечаете, что ребенок от вас прячется, ведет себя замкнуто и совсем не хочет говорить, иногда у него потерянный или беспокойный вид. И вы не знаете, потому что он не делится, с кем он общается, как проводит время вне дома. Все это может указывать на то, что ребенок принимает психоактивные вещества.

— Подросток мало ест или после приема пищи уединяется в ванной или туалете. Не исключено, что у него расстройство пищевого поведения.

Демонстративность в поведении, в том числе деструктивное поведение, не служит задачей вывести нас, взрослых, из себя. Это часто бессознательный способ подростка сказать: «Я не справляюсь, помоги мне». Поэтому важно говорить с ребенком о том, что вы замечаете и что вас беспокоит, предлагать ему обращаться за помощью к [психологам и/или врачам](https://bemeta.co/blog/psycho/).

**Как может помочь родитель?**

— Внимательно выслушать, что сейчас беспокоит подростка, не перебивая и действительно пытаясь понять.

— Не обесценивать его переживания и проблемы. Такие слова, как «Ерунда, все пройдет! Стоит ли переживать?» отталкивают. Мы оцениваем его проблемы по субъективному, а не объективному переживанию.

— Рассуждать и размышлять вместе, вносить свои идеи и делиться опытом об общении, учебе, [будущем](https://bemeta.co/blog/kak-otlichit-sobstvennye-czeli-ot-navyazannyh/). Спрашивать: «А ты как думаешь?».

— Спрашивать, в чем нужна помощь? Договариваться, быть на стороне ребенка (не школы, соседей, бывшего друга ребенка).

— Не говорить [«А мог бы лучше!»](https://bemeta.co/blog/chem-opasen-perfekczionizm/). Удивительно, но не мог. Каждый человек делает максимум для себя из возможного.

— Любить и любоваться – учиться любить и принимать своего родного и близкого человека.

— Узнавать и отражать, то есть искренне замечать положительные черты характера и говорить об этом.

Подростку необходимо самому пройти свой путь. Иногда для родителей это настоящее испытание – наблюдать, как ребенок делает поступки, которые им не близки. Например, сейчас многие дети хотят после 11 класса попробовать работать, а не поступать сразу в ВУЗ. А у родителей это вызывает панику. Но даже в такие моменты важно верить в лучший выбор своего подростка и быть рядом с ним, помогать найти оптимальный вариант, размышлять, пробовать, не давая готовые ответы, ведь их на самом деле нет.

Мир развивается [с невероятной скоростью](https://bemeta.co/blog/boyus-chto-nejroseti-zamenyat-menya-na-rabote-chto-delat/), и перед нашими детьми встанут задачи, к которым мы их не можем подготовить. Но что мы можем? Помогать им узнавать себя и максимально хорошо адаптироваться к миру и другим людям. А хорошая [адаптация](https://bemeta.co/blog/kak-adaptaciya-pomogaet-nam-spravitsya-s-vneshnim-krizisom/) для каждого своя, и готовой формулы тут, увы, нет.

**Чего точно не стоит делать,** чтобы не углублять и так естественную пропасть между сепарирующимся подростком и родителями?

— [Обвинять](https://bemeta.co/blog/kak-ponyat-chto-blizkij-chelovek-passivnyj-agressor/)

— Унижать

— Наказывать и бить

— Пугать

— Манипулировать.

Когда на детско-родительских сессиях психолог нашего Центра, дружественного подросткам, «Откровение» разбирает конфликты в семье, то часто обнаруживается неудачная форма проявления родительской заботы и любви. От бессилия мы, родители, можем использовать обвинения и манипуляции, но они приносят мало результата. Зато потом часто приходит вина. В этот момент важно не винить себя, а вспомнить, что мы любим ребенка и [волнуемся](https://t.me/meta_psy/133) о его будущем. После попробовать переформулировать (сначала для себя) послание ребенку на более гуманное, несущее в себе любовь и отражающее наше мнение на какой-то спорный вопрос.

**Как может помочь психотерапия?**

Нам всем важно чувствовать поддержку. И родителям подростков особенно. Хорошо, когда все переживания и события можно разделить с партнером, близкими или друзьями. Можно также [обратиться за помощью](https://bemeta.co/blog/kak-sformulirovat-svoj-zapros-psihologu/) к психологу или психотерапевту, который вместе с вами будет разбирать конфликты, семейные сценарии и неработающие способы взаимодействия.

Если у ребенка сложности и он сам просит найти психолога, важно прислушаться к нему и поддержать. Иногда психотерапия нужна только подростку, если его интересуют вопросы общения, выбора профессии, поиска идентичности или вопросы самооценки. Когда возникают сложности в отношениях, а дом – поле боя, а не тихая гавань, важна [семейная](https://bemeta.co/blog/sistemnaya-semeynaya-terapia/) или парная психотерапия ребенок-родитель. Не менее эффективна и индивидуальная психотерапия взрослых – это психогигиена, расширение собственных границ, поддержка и просто интересный опыт.

09.08.2024

*Подготовила*

*главный специалист ЦДП «Откровение»*

*Татьяна Павловна Ловейко*