

По оценкам службы психологической поддержки Страхового Дома ВСК, чаще всего родителей подростков тревожит поведение детей и их школьная успеваемость. При этом самих подростков беспокоят отношения в коллективе, проблемы самооценки и преодоления различных страхов. В марте ежегодно отмечается международный день психического здоровья подростков. К этой дате специалисты ВСК разбирались, о чем больше всего переживают россияне переходного возраста, как родителям заметить ментальные проблемы у своего ребенка и помогать детям с ними справляться.

Самая распространенная тема для обсуждения с психологом среди подростков – это отношения в коллективе (в школьном классе или различных секциях). Также дети часто обсуждают отношения с родителями, собственную самооценку, работают над преодолением различных страхов. В переходном возрасте остро встают проблемы профессионального определения, тревожности и упадка сил.

Чаще всего, инициаторами обращения подростка к психологу являются родители – их беспокоит успеваемость и проблемы с поведением детей. Подростковому возрасту в принципе свойственны резкие перемены настроения, которые могут быть вызваны, в том числе, гормональной перестройкой. Однако резкие и внезапные перемены эмоционального состояния — плаксивость, капризность, агрессия — могут быть вызваны психологическими проблемами. Признаки, на которые родителям стоит обратить особое внимание:

подросток замыкается, не желает говорить с родителями;

подросток избегает общения со сверстниками;

наблюдаются физиологические и психосоматические проявления: изменения аппетита, бессонница, повышенная утомляемость.

Часто при общении с психологом выясняется, что ребенок подвергается жестокому обращению, насилию, или что конфликты со сверстниками носят более серьезный характер, например, ребенок подвергается травле в классе.

Характерными признаками насилия (психологического и физического) по отношению к подростку являются появление у ребенка склонности к вранью, шутливости, воровству, агрессия, аутоагрессия, злоупотребление алкоголем и наркотикам, прогулы, появление трудностей с налаживанием и поддержанием межличностных отношений.

Многие родители задаются вопросом, можно ли помочь ребенку, попавшему в подобную ситуацию. Помимо обязательных шагов (общение с учителями, родителями других учеников и пр.), важно научить подростка давать отпор обидчикам, например, посоветовать найти «единомышленников», ведь сообща им будет легче защититься. Также необходимо проявить искреннюю эмоциональную поддержку, проговорить с сложившуюся ситуацию. Для подростка тема может быть нежелательной и болезненной, поэтому беседовать стоит аккуратно, избегая любых обвинений в адрес своего ребенка. Важно донести до подростка, что он может обращаться за помощью к взрослым, и в этом нет ничего плохого. Также полезным шагом будет работа, направленная на повышение самооценки подростка. Можно помочь ребенку развить личностные качества — критическое мышление, жизнестойкость и т.д.).

Отдельная проблема, с которой все чаще сталкиваются современные подростки – это кибербуллинг (травля в Интернете). Стоит поговорить с ребенком о том, какие данные о себе никогда не стоит выкладывать в сеть, чего нельзя сообщать незнакомцам из интернета и пр.

Психические проблемы у подростков лечатся разными методами. Если в поведении присутствуют тенденции депрессивного поведения, нарушения режима сна и активности, то рекомендуется обратиться за помощью к медицинскому психотерапевту или врачу-психиатру, так как данные проблемы вряд ли можно решить самостоятельно. Любые устойчивые нарушения памяти, мышления и внимания сигнализируют о том, что необходимо обратиться к неврологу и психиатру. При проблемах социального характера важно работать с консультативным психологом или немедицинским психотерапевтом.

«По данным аналитического центра НАФИ, самый распространенный барьер между ребенком и психологом – это убежденность в том, что специалист не сможет помочь.

Для подростка референтная группа — ровесники. К ним он часто и прибегает за помощью в разных жизненных ситуациях. Также подросток может обращаться к значимому и авторитетному для него взрослому — учителю, старшим по возрасту друзьям, братьям, сестрам. Т.к. практически все подростки сталкиваются с теми или иными сложностями, родителям важно наладить доверительные отношения с ребенком. Тогда он будет делиться своими переживаниями и со своей семьей, что позволит не только оказать своему чаду поддержку, но и вовремя заметить более серьезные трудности, такие как буллинг. Родителям более «закрытых» в общении детей, школьным учителям также нужно донести до подростков информацию о том, что в интернете есть возможность обратиться за психологической помощью анонимно», — отмечает Татьяна Чистякова, консультативный психолог, коуч, системный семейный терапевт службы психологической поддержки Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования