по материалам журнала PSYCHOLOGIES

**Как узнать, что подросток в опасности:**

**5 подсказок для родителей**

Многие проблемы подростков вполне решаемы, но только при одном условии — если о них вовремя узнать. А если тинейджер все хранит в себе, а сам при этом не видит выхода из трудной ситуации? Это может привести к непоправимым последствиям. Психолог рассказала, какие признаки помогут нам понять, что ребенок думает о самом худшем.



Нам только кажется, что для того, чтобы чувствовать себя никому не нужным, бесполезным и ранимым, должно произойти что-то страшное и травмирующее. Чаще всего подростки, которые не хотят больше жить и думают о суициде, ничем не обделены в семье и окружены друзьями. При этом какая-то одна проблема все равно кажется им неразрешимой. Иногда это банальная двойка по математике или первая неразделенная любовь, ссора с подругой или потеря дорогой вещи.

«В большинстве случаев признаки неблагополучия, тревоги бывают заметны. Важно только знать, на что обращать внимание», — считает клинический психолог Мария Афонина. Вместе с экспертом мы подготовили шпаргалку для родителей. Она поможет распознать, что должно насторожить родителей.

**Высказывания**

Семь из десяти подростков косвенно намекают о своих намерениях и тяжелых мыслях фразами:

* «Я больше не могу, не верю, что справлюсь, не вижу выхода».
* «Я очень устал(-а), мне все тяжелее дышать, больно каждый день».
* «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* «Наконец я перестану быть для вас проблемой».

Некоторые из них говорят напрямую: «Завтра отец узнает о моих прогулах, но это не важно, ведь меня уже не будет».

**Поведение**

Родителей должно насторожить внезапное решение подростка завершить планы, раздать свои вещи, разместить прощальные фото в соцсетях, написать записки, а также более явные признаки (посты о способах самоубийства, приобретение средств для совершения суицида, их демонстрация).

**Настроение и переживания**

Еще один признак, который важно не пропустить: подросток большую часть времени выглядит грустным, подавленным, замкнутым, погруженным в себя. Или, наоборот, настроение у него крайне неустойчивое, он быстро раздражается по мелочам. На что может жаловаться подросток в критической ситуации?

* На душевную боль («душа болит», «больно в груди», «все сжато внутри»).
* Чувство одиночества, брошенности, ненужности («я совсем один», «я никому не нужен»).
* Вину и стыд («я — ужасное создание», «я — одна сплошная проблема»).

К тому же он/она может негативно воспринимать будущее и говорить: «нет смысла взрослеть — впереди только проблемы» или «ничего хорошего меня там не ждет».

**Учеба и мышление**

Если родители заподозрили неладное, то хорошо было бы поговорить с классным руководителем. Учитель может заметить изменения в поведении подростка. Например, что ему стало сложнее концентрировать внимание, он выглядит рассеянным, забывает о простых бытовых вещах. Ребенок может долго и медленно подбирать слова или, наоборот, много болтать, по кругу повторяя сказанное, перескакивая с темы на тему. Загляните в электронный дневник: не стали ли хуже оценки? А может быть, ребенок начал часто пропускать занятия?

**Здоровье**

Угнетенное состояние часто сказывается и на состоянии здоровья подростка: меняется аппетит (в любую сторону); нарушается сон (он/она долго не может заснуть, беспокойно спит, рано просыпается или не встает в школу, засыпает на уроках, спит целый день в выходные). Еще подросток может начать жаловаться на боли в теле, казалось бы, «на ровном месте», когда никаких других признаков заболеваний у него нет.

**Что предпринять?**

Если вы обнаружили несколько признаков из шпаргалки, то первое, что стоит сделать — признать проблему. Затем успокойтесь и подумайте о том, что ничего страшного пока не случилось, а вы очень любите своего ребенка и вместе сможете преодолеть все трудности. Поговорите с сыном или дочерью и спокойно, открыто скажите о том, что он — самое ценное и важное, что есть в вашей жизни.

Разговаривая, постарайтесь меньше говорить сами и больше слушать. Вы можете задавать уточняющие вопросы, спокойно и дружелюбно, а затем рассказать о себе. О том, как вы справлялись со сложными ситуациями в подростковом возрасте. Подбодрите вашего собеседника, скажите ему: «Вижу, что тебе непросто говорить об этом. Но все же попробуй поделиться, а я постараюсь помочь тебе всем, чем смогу». Напомните ребенку, что он для вас очень дорог и вы очень хотите ему помочь.

Тяжелые мысли подростка можно обсуждать — это не приведет к усугублению состояния. Наоборот, открытый разговор снижает остроту переживаний. Поговорите о том, что все проблемы разрешимы и временны. За совместным чаепитием вспомните о том, как ребенку раньше удавалось преодолевать трудности. Подумайте об общих планах на будущее, спросите, куда ему/ей хотелось бы поехать на каникулах. В завершении разговора стоит поблагодарить подростка за откровенность и договориться о том, как вы будете решать проблему: что сделает он, а чем можете помочь вы. Возможно, в чем-то вы сможете объединиться и сделать что-то важное вместе. Это и станет первой маленькой победой.

**Куда обратиться за помощью**

* Единый Общероссийский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122



Мария Афонина

Клинический психолог