

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО.

Изменения в поведении и настроении подростка связаны с его внутренними переживаниями, возрастным кризисом. Вовремя не замеченные негативные изменения и отсутствие своевременной помощи приводят к следующим последствиям: употребление наркотических веществ, компьютерная зависимость, самоповреждения, суициды, развитие психических заболеваний.

Чтобы вовремя оказать помощь подростку, родителям необходимо вовремя увидеть негативные изменения в поведении и настроении своего ребенка.

Следует обратить внимание на поведение и внешний вид подростка:

- нарушение сна (трудность засыпания, частые пробуждения, ранние просыпания, чувство усталости и разбитости после сна и т.п.);
- изменение аппетита (избирательность, отказ от еды/чрезмерное потребление пищи);
- потеря интереса к себе, своему внешнему виду;
- капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость;
- длительное состояние внутренней сосредоточенности, которое раньше не было для подростка характерным, отсутствие желания общаться с кем-либо;
- проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, нахождение и пребывание на сайтах особого содержания (самоубийства, неформальные молодежные объединения и т.п.);
- смена настроения (подавленность или оживленность) в несоответствующей ситуации; конфликтность/обидчивость при контактах со сверстниками и взрослыми (школа, семья);
- часто повторяющиеся попытки убежать из дома;
- потеря интереса, проявление равнодушия к той деятельности, которой ребёнок до определенного периода был сильно увлечен (чтение, компьютерные игры, спорт и т.п.);
- резкие и немотивированные перепады настроения;
- частые вспышки агрессии, беспричинная озлобленность, повышенный тон разговора; болезненная реакция на ту или иную тему разговора;
- отсутствие желания заботиться о собственной внешности и личной гигиене (внезапная, ранее не характерная неопрятность и т.п.);
- двигательное возбуждение;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;

- немотивированная тревога;
- немотивированный страх;
- тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;
- негативная оценка собственной жизни, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого, отсутствие перспектив в будущем;
- активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия) либо нелюдимость, стремление к длительному уединению;
- внезапное (без видимых причин) наступившее спокойствие, умиротворенное состояние после длительного состояния депрессии;
- рисунки на тему смерти (могут встречаться на полях тетрадей подростка).
- нанесение самоповреждений;
- снижение успеваемости, прогулы.

В подростковом возрасте дети могут высказывать суицидальные мысли. Родителям следует обратить внимание на следующие высказывания подростка:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»);
- словесные намеки на приближающуюся смерть («Потерпите, недолго вам осталось со мной мучиться!», «Вы еще пожалеете (он, она еще пожалеет, но будет уже поздно!» и т.п.);
- жалобы на отсутствие смысла в жизни («Мне все надоело»; «Не хочу никого видеть»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»)
- уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!» и т.п.);
- жалобы на дурные предчувствия («Я чувствую, что скоро умру» и т.п.);
- жалобы на неразделенные чувства любви, дружбы; отверженность в семье или в среде сверстников;
- самообвинения («Я ничтожество!», «Я ничего из себя не представляю» и т.п.);
- повышенный, стабильный интерес к проблемам смерти, частые разговоры о смерти, интерес к загробной жизни, к похоронным ритуалам;
- сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

О серьезных суицидальных намерениях свидетельствует сочетание нескольких признаков:

- приведение своих дел в порядок;
- раздача ценных вещей, упаковывание;
- поступки, которые несут характер прощания (выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни, письма, записки, подарочки);
- письменные или словесные указания или угрозы (в письмах, записках, дневнике);
- внешняя успокоенность или прилив энергии.

Если решение уйти из жизни принято, план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка. Он как будто успокаивается. Можно подумать, что ребенок отказался от «убийственной» мысли. Однако такое состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

Важно понимать, что наличие признаков суицидального поведения: высказываний, намерений, самоповреждений - это болезненное состояние подростка, которое само по себе, без врачебного вмешательства, не проходит. Родителю не стоит пытаться в одиночку решать проблему.

Можно воспользоваться:

-детским телефоном доверия -8800 2000-122,

-обратиться за консультацией к школьному психологу

- психологу ППМСС центра (см. информацию ниже)

Важно знать, что наиболее квалифицированную помощь в данной ситуации оказывают врачи-психиатры (ГБУЗ РК «Республиканский психоневрологический диспансер», г. Петрозаводск, ул. Краснофлотская, д.29, 8(8142)701560-регистратура; 8(8142) 670634 - подростковый кабинет).

Как следует вести себя родителям в ситуации угнетенного психоэмоционального состояния подростка:

- уважительно относится к подростку (к ЛИЧНОМУ пространству, ценностям, суждениям, проблемам);
- постараться открыто обсудить причины его состояния, но при этом не допускать в речи осуждающих фраз и не обвинять его в совершении чего-либо предосудительного;
- рассказать о своих проблемах и переживаниях в его возрасте, о собственном отношении к выявленной проблеме (к наркотикам, жестокости, травле, протестным движениям и др.);

- поделиться своими чувствами и переживаниями в данный момент; о рассказать о своем опыте преодоления трудностей;
- постараться больше времени уделить своему ребенку, организовать совместный с ним досуг, по возможности — сменить обстановку (например, уехать в другой населенный пункт, на дачу и т.п.

ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ:

- **«АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»** В подростковом возрасте повелительное наклонение при общении («Пора спать!», «Убери телефон», «Выключай компьютер!») вызывает агрессию, обиду. Подросток прекрасно различает, слушаете ли Вы его или сделали вид, что участвуете в разговоре. Всего несколько минут внимательного активного слушания могут Вам помочь. Задавайте вопросы, на которые невозможно ответить «да» или «нет», предполагающие развернутый ответ («Как?», «Какой?», «Почему?», «Каким образом?»). Выражайте словами свое эмоциональное состояние или состояния ребенка: «Меня очень волнует...», «Я вижу, тебя огорчает, что...», «Тебе грустно (тревожно, плохо, обидно), я чувствую. Почему?». При «активном слушании» ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
- **«КОНТАКТ ГЛАЗ»** Чтобы разговор «состоялся», Ваш взгляд должен встречаться со взглядом ребенка около 60 — 70⁰/0 всего времени общения. Взгляд, выражение лица — это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Помните, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на Ваше лицо и улыбку. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд, теплая улыбка, переданная взглядом, выражение лица— эта информация также отпечатывается в сознании ребенка, как и сказанные слова.
- **«ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ»** Для ребенка очень важен физический контакт. Обнимайте Вашего ребенка не менее четырех раз в день. Многие родители не понимают, как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют. Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Теплые прикосновения смягчают душу и снимают напряжение, Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шуточные бои позволяют мальчику почувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика эти «медвежьи шалости» не менее важны, чем для девочки «телячьи нежности». По мере того, как дети растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, поэтому очень важно не пропустить такие моменты.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

Телефон доверия для детей и подростков 8800 20000 122

Уполномоченный по правам ребенка в Республике Карелия, г. Петрозаводск, ул. Петербургская, д.2 , каб. 34, 8(8142)76-01-20, office@deti-karelia.ru

ГБУЗ РК «Республиканский психоневрологический диспансер».

г. Петрозаводск, ул. Краснофлотская. д.29, 8(8142)701560-регистратура 8(8142) 670634 - подростковый кабинет.

ГБУЗ РК «Детская республиканская больница», отделение «Центр патологии речи и других высших психических функций», г. Петрозаводск. Ул. Парковая, д.58, 89643178146. 8(8142) 75-04-90

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Карелия для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования». 185001 РК, г. Петрозаводск, пер. Студенческий, д. 7, (8142) 78-43-87, gourkcdk@yandex.ru

Министерство социальной защиты Республики Карелия 185031, г. Петрозаводск, наб. Варкауса, 1а, 8 (8142) 59-92-52, petrosoc@csr-ptz.ru

Муниципальное образовательное учреждение Беломорского муниципального района «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции». 186500 РК, г. Беломорск, ул. Воронина, д. 6, 8(81437) 5-29-09, belcprik@mail.ru

Муниципальное образовательное учреждение для детей нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения». 186660 РК, п. Лоухи. ул. Железнодорожная, д. 1, 8(81439) 5-18-08, ppmscentr@onego.ru, ppmscentr@yandex.ru

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Центр психолого-медико-социального сопровождения». 186000 РК, Олонецкий район, г. Олонец, ул. Пролетарская, д.1а, 89095718877, cpmss_olon@mail.ru

Муниципальное казенное образовательное учреждение Центр психолого-медико-социального сопровождения Пудожского района 186150 РК, г. Пудож, ул. Пионерская, 69Б, 8(81452) 5-21-37, zpmsspudozh@yandex.ru

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Сортавальского муниципального района Республики Карелия Центр психолого-медико-социального сопровождения,

186790 РК, Сортавальский р-н, г. Сортавала, ул. Октябрьская д. 12,
8(81430)4-60-12, cpmssort@yandex.ru

«Единый реестр практикующих психологов по оказанию помощи несовершеннолетним и их семьям в Республике Карелия»

<https:goucdk.karelia.info/7638312592/5941862813/>