

Как понять, что ребёнку нужна помощь

Подростковый возраст считается самым непростым и противоречивым возрастом в жизни каждого человека. Подростки часто испытывают сложные чувства, не всегда умеют их распознавать, и почти всегда нуждаются в помощи со стороны людей, которые могут объяснить и что с ними происходит. Родителям важно не упустить момент, когда ребенку может понадобиться помощь и поддержка, и уметь вовремя и правильно ее оказать. Подростки чаще всего не говорят о своих переживаниях прямо, а выражают их через поведение и невербальные сигналы.

Наблюдая за ребенком, можно предположить, что ему нужна помощь, если его поведение становится другим. Как родителей, вас может насторожить изменение настроения, подросток может часто пребывать в подавленном состоянии, либо он проявляет агрессивность без видимой причины. Он может стать раздражительным, склонным к конфронтации или, наоборот, подросток может дистанцироваться, проявлять чрезмерную замкнутость и скрытность. Все это сигнализирует о том, что подростку трудно справиться с эмоциями.

Дополнительно могут наблюдаться физиологические изменения: у подростка пропадает аппетит, появляются проблемы со сном, он выглядит уставшим, апатичным.

Вы можете наблюдать за ребенком изменения в привычках или интересах. Например, если активный ранее ребёнок вдруг теряет интерес к своим хобби, уходит в себя и избегает общения с семьей и друзьями, это может сигнализировать о внутреннем кризисе.

Если подросток начинает резко терять интерес к учебе, избегает домашних заданий или перестает ходить на занятия, это может быть не просто следствием лени, а сигналом о более глубоких проблемах, таких как тревожность, депрессивные состояния.

Важно наблюдать за невербальными проявлениями подростка.

Невербальная коммуникация ребенка часто говорит о многом, особенно если он не хочет или не может выразить свои чувства словами. Вам стоит обращать внимание на следующие невербальные сигналы:

- **Жесты и мимика.** Если подросток часто опускает глаза, не смотрит в лицо собеседнику, это может свидетельствовать о чувстве вины или низкой самооценке. Сжатые кулаки, напряженные плечи или резкие движения могут быть признаками внутренней тревоги или агрессии.
- **Поза и дистанция.** Зачастую подростки начинают дистанцироваться от родителей, закрываться, скрещивать руки на груди или садиться на край сиденья, готовые уйти в любой момент. Это может указывать на то, что подросток чувствует себя непонятым или стремится установить границы, обозначая своё пространство.
- **Изменения в внешнем виде.** Внезапные радикальные изменения в стиле одежды, причёске, манере общения, особенно если они сопровождаются сильными эмоциональными всплесками, могут быть способом выразить внутреннюю борьбу или протест.

Почему подростки не говорят о необходимости помощи прямо.

Подросткам часто бывает сложно попросить родителей о помощи, потому что они сами не всегда понимают, что именно их беспокоит и какая именно поддержка им нужна.

Подростковый возраст - это период больших перемен: физическое взросление сопровождается бурей эмоций, а стремление к самостоятельности и самовыражению накладывает сложности на внутренний мир подростка. В этих условиях он может столкнуться с состоянием растерянности и даже путаницы в собственных чувствах, и ему сложно определить, какая конкретная помощь ему необходима.

Часто подростки испытывают внутренний конфликт: они не хотят казаться слабыми или зависимыми, ведь взросление требует от них самостоятельности и зрелости. Этот

конфликт порой усиливается тем, что подросток сам не может понять или описать свои чувства, из-за отсутствия опыта в обработке сложных эмоциональных состояний. Например, он может испытывать тревогу, злость или разочарование, но не знать, как это выразить словами или что можно сделать, чтобы стало легче.

Как родители, вы наверняка тоже сталкиваетесь со сложностями, и зачастую тоже не понимаете, что именно происходит с вашим ребенком. В этом случае совершенно естественно переживать, беспокоиться и не находить нужных слов для разговора. Поэтому, из родительского страха и тревоги, иногда легче начать давать советы, которые часто воспринимаются ребенком как нравоучения, и вызывают протест. Например, когда подросток жалуется на усталость или снижение интереса к учебе, вы, полагая, что главное это - мотивировать ребенка, можете начать говорить о важности образования и дисциплины. Но для подростка, который, возможно, нуждается просто в поддержке и понимании, такие комментарии могут показаться критикой, заставляющей его чувствовать себя непонятым и отстраненным.

Такое недопонимание порой усугубляет ситуацию, подросток может отстраниться и стать более замкнутым. Он может избегать разговоров с вами, опасаясь, что его чувства не восприняты всерьез или будут обесценены. В итоге подросток оказывается один на один со своими эмоциями, что может еще больше усиливать тревогу и ощущение одиночества.

Понимание того, что с подростком происходит - это только первый шаг. Важно предложить ему поддержку, которая не будет навязчивой, но при этом покажет, что он может рассчитывать на помощь.

Несколько рекомендаций о том, как помочь подростку пережить сложные чувства

- **Покажите готовность слушать.** Для подростка важно чувствовать, что его готовы услышать, не осуждая и не критикуя. Время от времени задавайте открытые вопросы, которые позволят подростку выразить свои чувства. Фразы вроде «Я заметил, что ты стал часто грустным, если захочешь поговорить, я всегда рядом» дают подростку понять, что родители готовы выслушать его, когда он будет к этому готов.
- **Создавайте пространство для диалога без давления.** Вместо того чтобы сразу предлагать решения, вы можете просто задавать открытые вопросы: «Ты выглядишь немного расстроенным. Если хочешь, можешь рассказать, что тебя беспокоит». Подростку важно ощущать, что его не осуждают и не торопят с ответом.
- **Предлагайте помощь, а не навязывайте советы.** Если вы чувствуете, что подростку нужно что-то большее, чем просто выслушивание, можно сказать: «Если тебе нужна помощь в чем-то конкретном или просто поддержка, я готов помочь так, как тебе нужно». Это повысит доверие ребенка к вам, поскольку он сможет почувствовать, что его свобода и самостоятельность вами уважаются.
- **Дайте возможность проявить автономию.** Подросткам важно ощущать, что они могут принимать самостоятельные решения, даже если эти решения ошибочные. Дайте им шанс учиться на своих ошибках, не контролируя каждый шаг. Это укрепляет их уверенность в себе и помогает пережить трудности с осознанием того, что они способны справляться с вызовами.
- **Помогайте находить способы выражения чувств.** Подростки часто не знают, как справляться с гневом, страхом, обидой и другими сильными чувствами. Родители могут помочь им найти конструктивные способы выражения эмоций: например, через спорт, творчество или ведение личного дневника. Это не только помогает снять напряжение, но и учит подростка понимать и осознавать свои чувства.
- **Показывайте пример эмоциональной зрелости.** Подростки учатся на примере родителей, поэтому важно демонстрировать здоровые способы обращения с

эмоциями. Родители, которые открыто говорят о своих чувствах, но делают это конструктивно, показывают, что выражение эмоций - это естественная часть жизни.

- **Будьте терпеливы и не давите.** Период взросления сопровождается множеством эмоциональных всплесков, и иногда подростку просто нужно время, чтобы разобраться в себе. Дайте ему пространство, но оставайтесь в пределах досягаемости, если он всё же захочет поговорить.

Подростки нуждаются не столько в прямых советах или нравоучениях, сколько в атмосфере доверия и понимания. Ваша родительская поддержка и способность быть рядом без давления и осуждения, может стать для подростка важным источником опоры. Это помогает ему не только легче переживать сложные чувства, но и постепенно учиться понимать и выражать свои эмоции.

