

Эмоциональные проявления в подростковом возрасте

П о д р о с т о к :

- становится застенчивым и чувствительным в вопросах физического развития, физического здоровья и сексуальности;
- боится потерять собственность, популярность или социальный статус;
- развивает романтическую привязанность к сверстникам;
- время от времени теряет терпение по отношению к близким, если они слишком вмешиваются в его личные взаимоотношения со сверстниками или пытаются навязать свои взгляды на жизнь;
- ищет и развивает тесный дружеский круг для социальной поддержки;
- часто проявляет плохое настроение и раздражительность.

Поддержка взрослеющего подростка:

□ *Надо ожидать и принимать некоторое увеличение его эмоциональных проблем.*

Даже беспроблемный ребенок может сделать многое из того, что принесет беспокойство, стыд, страх, раздражение, чувство вины и безнадежности.

□ *Помните, что от эмоционального спокойствия и уравновешенности взрослого зависит многое.*

Испытывая эмоциональную нестабильность, подросток ценит в старших чувство уравновешенности, даже если внешне не показывает этого. Сохраняйте последовательность и спокойствие, особенно в конфликтных ситуациях, не опускайтесь до крика и горячности, используя их в качестве аргументов.

□ *Формируйте зрелые отношения с ребенком, основанные на самостоятельности.*

Давайте подростку больше свободы и ответственности. При возможности позволяйте принимать участие в новых, «взрослых» делах. Помогайте создавать фундамент будущей независимой жизни, устраивающей его и позволяющей полагаться на свои силы.

□ *Ребенку всегда нужны любовь, забота и уважение.*

Критикуя или наказывая, будьте осторожны и акцентируйте ваше неодобрение на негативном поступке, но не на личности подростка. Временами и применяйте новые способы одобрения, которые соответствуют возрасту и восприимчивости ребенка.

Подростковые проблемы, негативно влияющие на эмоциональную жизнь и ведущие к депрессии:

- прохождение дома в уединении значительную часть времени;
- неверие и неуважение ко всем взрослым;
- пренебрежение к домашнему распорядку и принятым в семье правилам приличия;
- отказ от общения, споры с родителями, агрессия (особенно с родителем того же пола);
- непосещение школы;
- ложь о том, где находился и что делал.

Депрессия и у юношей, и у девушек может проявляться в виде комплекса признаков и продолжаться в течение трех недель.

Признаки проявления депрессии

- ☹ Резкое и необъяснимое изменение личности.
- ☹ Изменение продолжительности сна.
- ☹ Изменение аппетита (чаще увеличение).
- ☹ Возрастающая неспособность концентрировать внимание или ясно мыслить.
- ☹ Потеря интереса к той деятельности, которая раньше нравилась.
- ☹ Устойчивое желание не позволять комплиментов и похвал.
- ☹ Повторяющиеся и ранее нехарактерные эпизоды, проявляющиеся плачем.
- ☹ Усиление лжи, беспечности, безразличия или неряшливости.
- ☹ Резкие перепады настроения.
- ☹ Частая раздражительность, негативизм, нетерпеливость, вспышки злости.
- ☹ Частые и продолжительные вспышки гнева и агрессивного поведения.
- ☹ Значительная утомляемость и апатия.
- ☹ Продолжительный и выраженный пессимизм в отношении будущего и хроническая тоска.
- ☹ Долгие периоды уединенности, избегание членов семьи и ровесников.
- ☹ Повторяющиеся попытки убежать из дома.
- ☹ Постоянные проблемы со здоровьем или личной гигиеной.
- ☹ Злоупотребление наркотиками.
- ☹ Беспорядочная половая жизнь или/и сексуальная агрессия.
- ☹ Частые мысли о смерти и/или самоубийстве.

Если ребенок в состоянии депрессии, сделайте следующее:

✓ *Особенно ярко проявляйте свою поддержку и проявляйте любовь.*

Не нужно опекать его, просто не давайте усомниться в вашем расположении.

✓ *Берите на себя инициативу в разговорах с ребенком.*

Если заметили, что подростка что-то беспокоит, покажите свое желание поговорить об этом.

✓ *Направьте мысли подростка в конструктивное русло.*

Человек в состоянии депрессии склонен обращать внимание только на темные стороны действительности. Помогите увидеть яркие элементы жизни. Это поможет подтолкнуть его к поиску путей выхода из депрессии. Возможно, поначалу он ополчится против вас, но в целом вы сможете прервать замкнутый круг.

✓ *Предложите ребенку конструктивную деятельность, которая прибавит уверенности в себе.*

Попытайтесь вызвать интерес к творческому самовыражению. Часто люди избавляются от депрессии, перенося эмоциональное смятение в живопись, стихи, музыку, танцы или ремесло.

Еще один путь – помощь другим. Выясните способности (спорте, науках), общественные навыки подростка и направьте их по пути дальнейшего развития и совершенствования..

✓ *Научите ребенка расслабляться.* Способы могут быть самыми простыми:

прогулка, физические упражнения, интерес к происходящему вокруг, теплая ванна.

✓ *Устройте развлечения, которые могут отвлечь ребенка.*

Стремитесь, чтобы ваши намерения не были явными и не ожидайте, что ребенок быстро продемонстрирует положительное изменение настроения. Успех проявится не скоро. Важно то, чтобы плохое настроение не усугублялось.

✓ *Делайте все возможное, чтобы ограничить стрессовые ситуации.*

Запретите детям дразнить, нападать друг на друга, подобные случаи не должны проходить незамеченными. Часто фактором депрессии подростка являются стрессовые ситуации в семье: плохие отношения между родителями, ссоры с братьями и сестрами, экономические проблемы или просто неудовлетворительный уклад жизни:

✓ *Консультируйтесь со специалистами.*

Никогда не относитесь поверхностно к депрессии. В очень серьезных случаях может возникнуть асоциальное поведение или попытка к самоубийству.



Адрес: г. Киров,
ул. Лепсе, 10

Телефон: 8(8332) 21-28-23, 21-28-24

E-mail: centr_usinovleniya@mail.ru

Сайт: www/mama-au43.ru.

Подготовила материал: педагог-психолог
И.А.. Добраца

Министерство образования Кировской области

КОГКУ « Кировский областной центр усыновления опеки и попечительства»

Подростки

**Эмоциональные проявления.
Поддержка в период депрессии.**

