Рекомендации по определению негативных психологических состояний у несовершеннолетних, требующих повышенного внимания и поддержки со стороны взрослых

*Обратите особое внимание на вашего ребенка или обучающегося, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:*

1. **Уход в себя.**

Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда ребенок уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей, стремится уйти от разговоров и обсуждения различных вопросов с Вами.

**2. Капризность, привередливость.**

Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.

1. **Депрессия.**

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.

1. **Агрессивность.**

Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.

1. **Нарушение аппетита.**

Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

**7. Перемены в поведении.**

Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

Рекомендации по профилактике *последствий* негативных психологических состояний:   
• установите заботливые взаимоотношения с ребенком;   
• будьте внимательным слушателем;   
• будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;   
• помогите определить источник психического дискомфорта;   
• вселяйте надежду, что все проблемы можно решить и из любой ситуации есть выход;   
• помогите подростку осознать его личностные ресурсы, его значимость для окружающих;   
• окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;   
• внимательно выслушайте подростка!

Уделяйте как можно больше внимания своим детям! Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно, он нуждается в Вашем внимании, помощи и поддержке.

Педагог-психолог

ГУО «Толочинский социально-

педагогический центр» А.О. Шульц