

## Основные причины отсутствия радости и интереса к жизни среди детей и подростков

### Психологические

Психологические факторы играют значительную роль на интерес к жизни у подростков. Депрессия, тревожность, чувство одиночества и низкая самооценка могут привести к тому, что подростки в силу своего возраста не видят выход из сложившихся ситуаций, не обратятся за помощью, и не могут сделать правильный выбор.

### Социальные

К социальным факторам относят: проблемы в семье, буллинг, унижения со стороны сверстников, неудачи в учебе, все это отрицательно влияет на мысли ребенка по отношению к своей жизни.

### Биологические

Биологические факторы, такие как гормональные изменения, генетическая предрасположенность и хронические заболевания, могут повлиять на негативные восприятия себя в социуме. Гормональные изменения, происходящие в период подросткового возраста, иногда приводят к нестабильности настроения и повышенной эмоциональности. Генетическая предрасположенность к психическим заболеваниям может увеличить риск негативных мыслей по поводу своего существования, а хронические заболевания могут вызвать чувство беспомощности и отчаяния.

## Насторожить родителей должны следующие изменения:

- необъяснимое снижение успеваемости;
- утрата прежних интересов;
- нарастающая замкнутость, утрата прежних дружеских связей;
- любые странные, необъяснимые поступки или высказывания, которые сам подросток объяснить отказывается или не может;
- выраженные беспричинные спады настроения;
- нарушения сна;
- отказ от еды, своеобразные диеты, резкое похудение, вызывание рвоты;
- самоповреждения;
- высказывания о том, что жизнь неинтересна, в ней нет смысла;
- стойкое недовольство своей внешностью без объективных причин, желание сделать пластическую операцию;
- случаи употребления запрещенных веществ.

### Рекомендации для родителей

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
5. Научите преодолевать трудности
6. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим!!!, обязательно отмечая продвижение вперед
7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)

9. Информировать своего ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно

10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка

11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте

12. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)

13. Помните, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. У творческих родителей всегда неординарные дети.

14. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии

15. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной

16. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.

17. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.

18. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.

19. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.

20. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах

времяпровождении, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.

21. Помните: недоверие оскорбляет!!!

22. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.

23. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и любящей(им) мамой(папой)

## Фразы, которые нельзя говорить ребёнку:

### 1. «Ты всегда так себя ведёшь!»

Эта фраза опасна вдвойне: она содержит обобщение и укор. Ребенок начинает думать, что он в целом ведет себя плохо и он недостойный человек.

На что заменить:

«Сейчас ты поступил не так, как я ожидал (а) — пропустил занятие с репетитором. Давай обсудим, почему это произошло и как это исправить».

### 2. «Мне за тебя стыдно!»

Стыд — это важное чувство. Оно помогает ребенку соответствовать общественным нормам и не стать изгоем. Но одно дело испытывать стыд за себя, а другое — слышать, что ты не устраиваешь кого-то другого, пусть и близкого. Такие высказывания формируют неуверенность в себе и парализуют желание вообще что-либо делать.

На что заменить:

«Мне не понравилось, как ты поступил.

Кажется, что это может не понравиться и другим людям. Давай это обсудим».

### 3. «Вот будешь зарабатывать, тогда и поговорим»

Подростки прекрасно знают, что они зависимы от родителей, должны учиться, а не работать. А лишнее напоминание о финансовой уязвимости только усилит чувство незначимости, неважности для других людей.

На что заменить:

«Я зарабатываю деньги и хочу, чтобы ты ценил это. Если у тебя есть необходимые и срочные траты, давай обсудим их».

### 4. «Пока ты живёшь в моём доме...»

Ребенок слышит эту фразу, как «ты здесь никто, ты ничего не имеешь», отчего начинает чувствовать себя жалким и ненужным. Дом и семья — это ключевые атрибуты безопасности, и подростку важно понимать, что это пространство принадлежит и ему тоже.

На что заменить:

«У нас в доме действуют определенные правила. Давай поговорим о них, если они тебя не устраивают».

### 5. «Вот родишь своих детей, тогда поймёшь»

Родители часто используют эту фразу, чтобы показать: ребенок не понимает, что они чувствуют, когда он поздно приходит домой,

получает двойки, решает бросить занятия музыкой. Но, хоть у подростка еще нет своих детей, у него уже может быть достаточно эмпатии, чтобы понять эмоции других людей.

На что заменить:

«Мне кажется, ты не понимаешь, что я чувствую. Давай я расскажу, что происходит со мной, когда ты поздно возвращаешься домой».

### 6. «Хватит есть, ты и так толстый»

Подростки болезненно относятся к недостаткам своей внешности — во время пубертатного периода тело меняется слишком сильно. Многие физические изменения временны, тело подростка окончательно оформится к 19-21 году, но дети об этом не знают — постоянные замечания о лишнем весе могут «порушить» и без того шаткую самооценку.

На что заменить:

«В последнее время ты ешь немного больше, чем раньше. Тебя что-то беспокоит?»

### 7. «Ты ничего не можешь делать один, только маму с папой ждёшь»

Так вы обесцениваете опыт, знания, умения и инициативу подростка. В подростковом возрасте формируются представления ребенка о себе (Я-концепция). Случайно брошенная фраза может сформировать негативный, неадекватный образ себя и заложить установку «я ничего не добьюсь, я никчемный».

На что заменить:

«Я хочу, чтобы ты научился быть самостоятельным, потому что во взрослой жизни необходимо самому отвечать за свои поступки и принимать решения без дополнительной помощи».

### **8. «Посмотри на Васю Петрова — он уже давно на скрипке играет, а ты...»**

Не стоит сравнивать ребенка с кем-то другим — важно учитывать собственные силы и желания подростка. Если вы хотите обратить внимание на какие-то детские недостатки — укажите на динамику. Например, скажите, что год назад он больше времени и сил тратил на спорт.

На что заменить:

«Мне нравится, что ты стремишься к новым достижениям. Но, на мой взгляд, если ты будешь работать усерднее, то получишь более хороший результат».

### **9. «Мне неважно, чего ты хочешь!»**

Во-первых, подросток чувствует, что вы не учитываете его интересы и он не значим для вас. Во-вторых, он может отвечать вам симметрично — игнорировать ваши желания, идти на конфликт.

На что заменить:

«Мне кажется, что лучше сейчас поступить так. Но если у тебя есть другое мнение, поделись».

### **10. «Какая ерунда, не парься»**

Из-за обесценивания ребенок начинает думать, что его переживания не важны и он сам не важен. В следующий раз он не расскажет о своих проблемах.

На что заменить:

«Я понимаю, что ты сильно переживаешь из-за сложившейся ситуации. Расскажи о своих чувствах, если хочешь».

### **11. «А ну быстро, я сказала»**

Подросток — не ребенок, поэтому общение с ним у родителей должно складываться на равных. Любые требования и запреты встретят бурную протестную реакцию.

На что заменить:

«Я не заставляю тебя следовать моим правилам, но я бы хотела, чтобы ты...»

### **12. «Не смей от меня ничего скрывать»**

В подростковом возрасте появляются первые мысли о сексе, алкоголе и так далее, поэтому родители, хотя и предостерегут ребенка от ошибки. Если вы хотите откровенной беседы — нужно самому быть искренним, говорить с ребенком на равных и просто давать советы. Но ребенок имеет право на свои ошибки и может оставить какие-то свои поступки в секрете.

На что заменить:

«В твоём возрасте я тоже совершала ошибки, поэтому хочу предостеречь тебя от тех, которые могут сильно повлиять на твою жизнь».

### **13. «Ты устала? С чего это? Ты ничего не делала!»**

Родители часто обесценивают труд ребенка, потому что не воспринимают учебу как серьезную нагрузку. Из-за этого подросток начинает думать, что взрослые не замечают его трудов, и перестает делать что-либо назло старшим.

На что заменить:

«Я сильно устала за сегодняшний день. Если у тебя есть свободное время, помоги мне, пожалуйста».

## Спасти ребенка от одиначества можно ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!