

## **ПРИЗНАКИ ДЕТСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ**

Родители не всегда могут быть проницательными, мудрыми и всевидящими. Иногда они замечают беду, когда она уже вошла в семью. Специалисты, работающие с подростками, говорят, что, как правило, имеют дело с последствиями, а то и с побочными эффектами последствий».

Но иногда изначальную проблему можно заметить и вычислить по некоторым признакам. Какие же признаки психологического неблагополучия родители могут заметить у ребенка?

### **1. Длительное подавленное состояние**

Для подростка совершенно естественно «закрываться в комнате» (в прямом или переносном смысле) — избегать общения, грустить, не отвечать на вопросы, не радоваться тому, чему он раньше радовался. Сюда же относится резкое изменение любого типичного поведения ребенка: например, был всегда собранным — стал абсолютно рассеянным, как будто «с пустой головой». Любил общаться — теперь избегает компаний.

Вопрос в длительности этого состояния и в том, насколько оно мешает ребенку жить в его обычном режиме. И тут очень важен контакт ребенка и родителя. Конечно, держать руку на пульсе — это не значит контролировать, «заливать» подростка своей тревожной заботой или врывааться к нему в комнату с предложением поговорить по душам.

Все эти действия по категоричному кодексу правил подростка подлежат немедленному осуждению, без всяких смягчающих обстоятельств. И надо быть готовым к тому, что мы услышим, пожалуй, самую распространенную подростковую фразу: «Закрой, пожалуйста, дверь!» Но при этом очень важно не остаться по ту сторону двери в ситуации, когда наша помочь действительно необходима.

Если подросток находится в подавленном состоянии, с ним нужно постараться — очень мягко, тактично и деликатно — поговорить. Если подавленное состояние, чрезмерная закрытость, замкнутость ребенка длится больше двух недель — это повод обратиться к психологу.

### **2. Отсутствие инстинкта самосохранения**

Дети часто чувствуют себя неуязвимыми: «Со мной никогда ничего не случится». Но при этом если в 6–8 лет они хотят быть пожарными, подводниками или пилотами, то лет в 10 постепенно осознают, что самолет может разбиться, а в подводной лодке люди заперты на несколько месяцев.

Этот инстинкт самосохранения присутствует даже у самых отчаянных. Если же у подростка этот инстинкт как будто не проявляется, если он постоянно [стремится туда, где слишком опасно](#), — это серьезный признак, который нельзя оставлять без внимания и просто списывать на характер и темперамент.

Некоторые дети играют в очень опасные игры, а родители даже не знают, что их сын — зацепер на крыше электрички или игрок в «беги или умри» (когда подросток должен под съемку на телефон перебежать дорогу прямо перед быстро едущей машиной). Игры на грани жизни и смерти — это способ заглушить боль одиночества.

### **3. Самоповреждающее поведение**

Если подростки [наносят себе порезы](#) — на руки и ноги, иногда на живот, нередко очень аккуратно, симметрично, как будто затем, чтобы любоваться ими, — это говорит о тяжелом внутреннем состоянии, когда человек склонен свое внутреннее напряжение и эмоции выражать буквально — через тело.

Иногда подростки описывают это так: «Чтобы заглушить внутреннюю боль, мне нужно причинить себе боль физическую», «Я хотел бы не быть — мне невыносимо, я не знаю, что со мной происходит». Порезы, кстати, чаще бывают у девочек. У мальчиков реакция на внутреннюю боль другая — они дерутся, выплескивают свою агрессию наружу. Девочкам же обычно транслируют установку, что драться нельзя, что девочка должна быть приличной, — поэтому они причиняют боль сами себе.

Порезы не всегда указывают на [попытку самоубийства](#). Часто это исследование боли, исследование своего тела. Но порезы — это всегда повод обратиться к специалисту и выяснить, насколько ситуация опасна!

### **4. Укороченное будущее**

Когда мы говорим с ребенком о будущем, можно спросить у него: «Как ты представляешь свою жизнь, нашу жизнь через 5 лет?» Один из признаков депрессии — это так называемое «укороченное будущее», когда у ребенка нет ощущения, что в этом будущем что-то есть.

Однако в разговоре о будущем все зависит от ваших сложившихся отношений. Если ребенок чувствует, что это не диалог, а попытка что-то ему навязать (в формате: «Ну что, будешь лодырем или сантехником — или делом наконец займешься?») — он закроется. Попробуйте поговорить с ним о том, что его реально волнует, постарайтесь услышать его мнение и его желания, даже если они покажутся совсем «несерьезными».

### **5. Избегание зрительного контакта**

Один из признаков, что внутри ребенка какая-то серьезная боль, — он не может разговаривать, глядя в глаза. Конечно, есть исключения, но в целом обычно те подростки, которые легко общаются, легко разговаривают, — имеют теплые отношения с родителями. Потому что их родители тоже легко и охотно с ними разговаривают. Один из критериев, [насколько депрессивен подросток](#), — это то, насколько долго он вообще может находиться в контакте.

Крайний случай — подростки, которые совершенно не могут выдерживать контакта глазами. Если спросить: «Почему ты не смотришь на меня?», он отвечает: «Я не привык смотреть на людей. Мне неприятно смотреть на людей. Я не хочу смотреть на людей». Это тревожный признак. Один из психологов рассказывал, что к нему ходила девочка, которая сразу начинала плакать, если во время разговора он смотрел ей в глаза.

### **6. Нарушения пищевого поведения**

Изменение пищевого поведения может сигнализировать о глубинных проблемах подростка. Это манипулятивное поведение, за которым стоит неспособность получать

любовь другими способами. Подросток через видимую проблему пытается привлечь внимание к невидимой боли.

И действительно, когда появляются [нарушения пищевого поведения](#), родители наконец понимают, что «что-то не так». Однако чаще всего они пытаются действовать привычными способами; например, в случае анорексии ребенка накормить. Но страдающей анорексией девочке нужна в первую очередь не пища, а внимание и любовь.

Иногда в разговоре с ребенком родитель может не только эмоционально, но даже физически ощутить, что что-то происходит, буквально кожей почувствовать, насколько ребенку плохо. И эту родительскую интуицию тоже нельзя игнорировать.

Такая чувствительность родителя по отношению к ребенку, постоянная связь с ним вырабатывается в семье, когда все общаются, разговаривают, взаимодействуют. Если родители открыты перед детьми и могут поделиться своими переживаниями и тревогами, то и дети готовы будут рассказать о своих. Этому можно учиться — и тогда родитель получит доступ к тому, что не имеет формы, но может оказаться скрытым и опасным страданием его любимого ребенка.