

Трудный возраст

Как справиться с
проблемами?

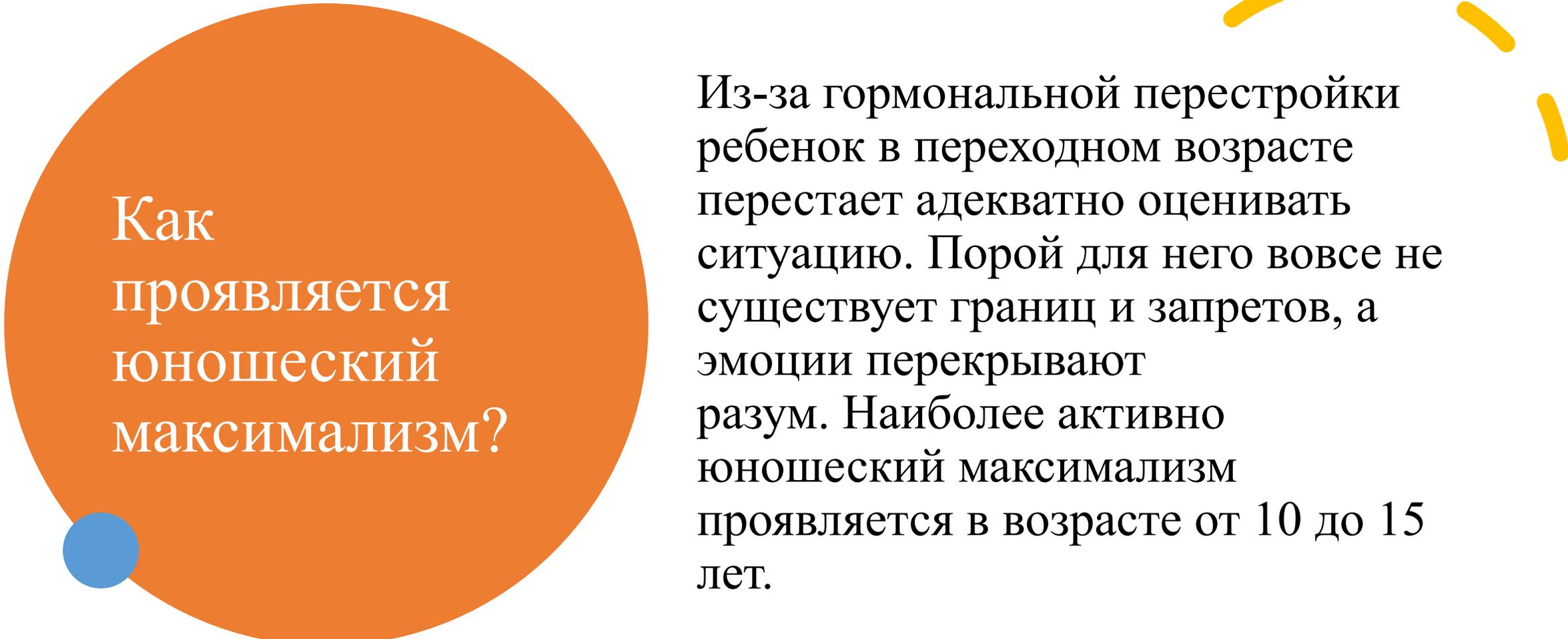


Что такое
трудный
возраст?
Какие
особенности
есть у него?

Трудный возраст -
это формирование личности подростка и
его взросление.

Особенности этого возраста - это:

1. непослушание;
2. недисциплинированность;
3. самостоятельность;
4. независимость;
5. перепады настроения;
6. самоповреждение;
7. подавленное состояние.



Как
проявляется
юношеский
максимализм?

Из-за гормональной перестройки ребенок в переходном возрасте перестает адекватно оценивать ситуацию. Порой для него вовсе не существует границ и запретов, а эмоции перекрывают разум. Наиболее активно юношеский максимализм проявляется в возрасте от 10 до 15 лет.



Перепады настроения и самоповреждение.

Перепады настроения и селфхарм происходят на почве гормонов и стресса.

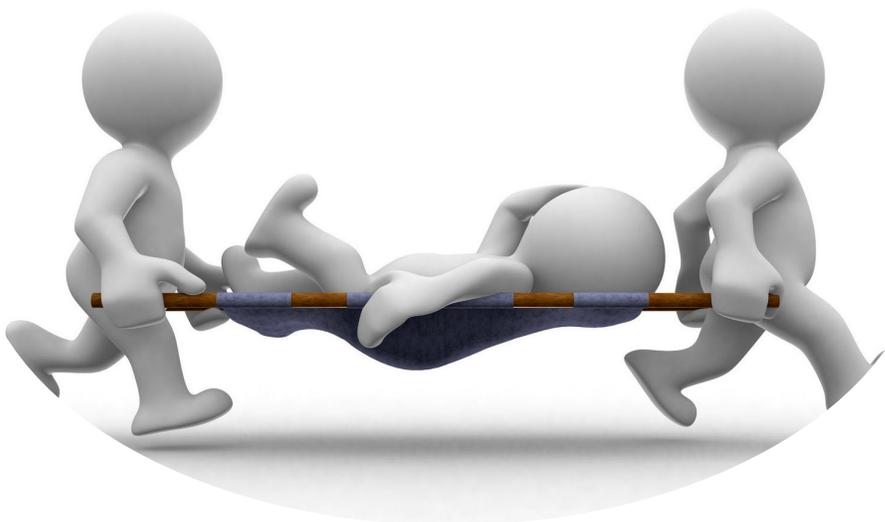
Для чего, спрашивает старшее поколение, дети причиняют себе боль? Ответ очень прост - физическую боль перенести гораздо легче чем душевную, и обычно дети не справляются со своими проблемами и находят более простой вариант решения проблем. Но до конца так и не понимают всю трагедию их состояния!

Тут два варианта: либо ребёнок пытается привлечь внимание, либо же так он пытается выйти из тяжёлых ситуаций. Но оба варианта нездоровы, и если ребёнок занимается подобным, нужно срочно идти к специалисту!

Если Вы, родитель, замечаете что у вашего ребёнка не всё хорошо, расспросите что же случилось, и после фразы "я не буду тебя ругать" не смейте ругать! Так вы пошатнёте доверие ребёнка. С ребёнком нужно дружить и принимать все его ошибки, помочь ему решить их, а не повышать голос и требовать каких-то достижений от человека у которого нет опыта!



Как может появиться подавленное состояние?



Подавленное состояние - основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. В таком состоянии обычно происходят смена настроения и селфхарм.

Такое состояние происходит из-за проблем в окружении, а именно: буллинг, ссоры с родителями, конфликты среди родственников, ровесников, старшеклассников и учителей.

Запомните самые главные мысли, не обижайте людей за то, что они не такие как вы. Все люди разные, и это здорово! Не будьте безразличными, мы все братья, если вы видите угнетённое состояние у своих знакомых, предложите им свою помощь.

Слова поддержки



Дорогой друг! Помни, что ты прекрасен и с тобой всё хорошо! Проблемы в любом возрасте это нормально, и твой возраст не исключение. Если ты замечаешь за собой поведение, которого раньше не было, поделись с человеком которому ты доверяешь или обратись к психологу.

Выход есть всегда!

ПОРТАЛ ДОВЕРИЯ 5-88-80

Экстренная психологическая
помощь ежедневно с 20.00 до
24.00

Интернет-консультирование
каждый день с 14.00 до 02.00

