

Замкнутость в подростковом возрасте. Что делать родителю?



Подростковый возраст – один из самых сложных. Именно в это время ребенок критично относится к себе и к окружающим, у него понижается уверенность в себе, начинаются проблемы с самооценкой, и подросток замыкается в себе. Чаще всего подобное поведение является следствием одиночного травмирующего события или их серии.

Замкнутость подростка – одна из самых распространенных причин обращения к психологу или психотерапевту. До появления компьютеров и гаджетов с выходом в интернет ребенок просто замыкался в себе. *Сейчас он скрывается от реального мира в виртуальном.* Однако, причины подобного поведения остаются прежними.

Поведенческие сигналы, на которые стоит обратить внимание:

«Уход в себя» не происходит внезапно. Это результат долгого и незамеченного внутреннего конфликта. Ребенок начинает вести себя иначе, возникают сигналы, на которые необходимо обращать внимание:

- подросток реже приходит к родителям «просто поговорить»;
- пропадает интерес к увлечениям, подросток может перестать заниматься в кружке или секции;
- общение с друзьями сводится к минимуму;
- отсутствие интереса к событиям в семье;
- может повыситься агрессивность, или же ребенок более не показывает эмоции родителям;

- ухудшается успеваемость в школе, начинаются сложности с поведением.

Чем раньше сигналы будут замечены, тем проще исправить положение дел, и не позволить самоизоляции усугубиться.

Причины «ухода» в себя:

Существует ряд ситуаций в жизни подростка, которые провоцируют замкнутость:

- Любые сложности во взаимоотношениях родителей (ссоры, охлаждение отношений) могут привести к тому, что подросток начинает сомневаться собственной нужности для отца и матери.
- Трудности в школе, конфликтные отношения со сверстниками или с учителями.
- Безответная первая любовь.
- Неуверенность в себе порождает страх быть осмеянным и униженным
- Увлечения, достигающие стадии маниакальности.
- Свойственная подросткам критичность вынуждает их по-новому оценивать мир вокруг, и сделанные выводы часто разочаровывают.

Как быть родителю, если ребенок «ушел в себя»?

Первым делом нужно принять участие в проблеме, а не ждать, пока «пройдет само».

- I. Первое действие родителей – беседа с сыном или дочерью. Разговор должен быть построен предельно тактично, следует использовать доброжелательные, мягкие интонации.
Основная цель такой беседы – показать ребенку, что семья продолжает ценить его и искренне любить, что он важен для них. Убедить подростка, что родные окажут ему любую помощь. Иногда подобная беседа проясняет причины замкнутого поведения, но чаще подростки все же не готовы сразу открываться перед взрослыми. Так же можете обратиться за помощью к детскому психологу.
- II. Очень важно вовлечь ребенка во всевозможные совместные занятия, желательно подальше от компьютера. Это могут быть прогулки, туристические походы, поездки на велосипеде, семейные посещения кино и театров, кафе. Совместные занятия спортом в подобной ситуации также полезны. Но помните, что в первую очередь данное занятие должно быть интересно именно ребёнку.
- III. Оставлять подростка в одиночестве не рекомендуется. Погрузившись в собственные мысли, он может прийти к неутешительным выводам о себе. Следует помнить, что ребенка терзают постоянные сомнения. Ему нужно помочь поверить в собственную ценность, напомнить, что плохое всегда проходит. Если у него есть заветная мечта, то

необходимо начать помогать ему в достижении желаемой цели. Сначала красочными описаниями о том, что случится, когда она будет достигнута, потом, по возможности, и действиями.

- IV. Самое главное – это вернуть подростку уверенность в себе, помочь ему снова поверить в то, что он на многое способен, и в дальнейшем поддерживать в нем эту уверенность. Подростковая замкнутость – это результат отношения к какому-то событию, нанесшему психологическую травму. Как только отношение ребенка изменится, и сама ситуация начнет меняться к лучшему.

В любом случае, происходящее нельзя оставлять без внимания. Чем раньше родители начнут предпринимать попытки к исправлению ситуации, тем быстрее будет разрешена проблема.

Материал подготовила: педагог-психолог Смирнова Юлия Викторовна