

Что делать родителям, если подросток «замкнулся в себе»

«Подросток замкнулся в себе» - именно с такой проблемой всё чаще обращаются родители к психологу. С развитием информационных технологий данная проблема ещё более усугубилась. Если раньше подросток «уходил в себя», то теперь он погружается в виртуальный мир. Но причины того, что ребенок уходит от реальности, остались такими же, как и прежде.

Прежде чем ответить на вопрос «Что делать, если подросток замкнулся в себе», хочется отметить, что чаще всего это результат длительного внутреннего конфликта. И скорее всего в его поведении уже были тревожные сигналы будущей проблемы:

- подросток все реже разговаривает с родителями;
- у ребенка пропадает интерес к своим увлечениям: он бросает спортивную секцию, кружки;
- подросток избегает общения со своими друзьями;
- он престаёт принимать участие в жизни семьи;
- ребенок перестаёт проявлять свои эмоции – скрывает свои переживания, а иногда становится чрезмерно агрессивным без особых причин;
- у подростка возникают проблемы в школе.

Если родители вовремя заметят изменения в поведении, им будет проще исправить ситуацию.

Причинами такого поведения могут стать отношения между родителями – их отчуждение друг от друга: ребенок может почувствовать себя ненужным. Другой причиной могут быть конфликты в школе, на улице. Еще одна причина связана с изменением оценки окружающего мира – разочарования в нем.

Если подросток замкнулся в себе нужно мягко поговорить с ним, постараться понять причину его поведения, убедить его в своей любви и готовности помочь в его проблеме. Сказать, что он дорог родителям, и они обеспокоены.

Также нужно постараться привлечь его к совместным прогулкам, катанию на роликах и другим увлекательным, спортивным занятиям, особенно если он засиживается за компьютером.

Оставлять ребенка без внимания в такой ситуации не следует, ведь он может вообразить себе что угодно. Важно убедить в его ценности, в том, что плохое пройдет и будет всё хорошо. Если родители знают, какая у ребенка есть мечта, цель – можно пообещать помочь достичь её. В разговоре красочно описать

ситуацию, когда подросток достиг своей мечты. Главная задача родителей – дать ребёнку поверить в себя.

Итак, подросток замкнулся в себе – это, прежде всего, психологическая проблема реакции на какое-то событие. И взрослым нужно помочь ребёнку изменить своё отношение на это событие. Разговоры, переключение на активную деятельность, отвлечение от проблемы – могут исправить эту ситуацию.

Реже возникает такая проблема в больших семьях, где у ребенка есть братья и сестры, когда поддерживаются хорошие отношения с другими родственниками. Можно попросить поговорить с ребенком того близкого человека, с кем он больше общается.

В случае, когда ребенок страдает каким-либо нервным расстройством, состоит на учете у невролога, следует проконсультироваться с врачом, заболевание нервной системы также может стать причиной того, что подросток замкнулся в себе.

Здесь приведены общие рекомендации, без учета особенностей отдельных ситуаций. Если они не помогают - обратитесь к психологу.