

Трудное поведение подростка: советы родителям

Воспитание подростка никогда не дается родителям просто. Если ребенок проявляет жестокость, подвержен депрессии, употребляет алкоголь или наркотики, демонстрирует какое-либо другое деструктивное поведение – это мощный удар для родителей. Они не находят себе места, когда подросток допоздна задерживается неизвестно где, и приходят в отчаяние, когда не могут найти с ним общий язык. Родители переживают за ребенка, видя его вспыльчивость, перепады настроения и гнев. Иногда кажется, что с подростком совершенно невозможно справиться, но существуют способы облегчить переходный возраст для всей семьи. Помогая трудному подростку справиться с его эмоциональными проблемами, вы укрепите связь с ним и сможете вырастить более счастливым и успешным человеком.

Как отличить трудное поведение подростка от нормального

Когда подростки начинают стремиться к независимости и ищут свое «я», их поведение кажется родителям ненормальным и непредсказуемым. Ваш ребенок, добрый и послушный в прошлом, теперь пропадает неизвестно где и на все замечания громко хлопает дверью. К сожалению, такое поведение вполне нормально для подростка.

В случае плохого поведения подростка родители сталкиваются с большими трудностями. Особенно, если он употребляет алкоголь или наркотики. Кроме проблем, с которыми сталкивается каждый подросток, трудные дети переживают серьезные эмоциональные проблемы, трудности с поведением и обучением. Они часто подвергают себя риску, демонстрируя жестокое поведение, прогуливая школу, употребляя наркотики, вступая в сексуальные отношения, нанося себе увечья и совершая противоправные поступки. У подростков могут проявляться симптомы психических расстройств: депрессии, тревожности или расстройств пищевого поведения (анорексии, булимии). Родителям важно знать, какое поведение подростка нормально для его возраста, а какое грозит серьезными последствиями.

Изменения во внешнем виде

- **Нормальное поведение:** подростки следуют моде, поэтому могут носить вызывающую одежду или красить волосы в неестественные цвета. Даже если ребенок заявляет о своем желании сделать себе тату – воздержитесь от жесткой критики, это не самое плохое, что он может сделать. Подросток поменяет взгляды, когда изменится мода.
- **Тревожные сигналы:** изменения во внешнем виде должны насторожить вас в том случае, если они сопровождаются проблемами в школе или другими проявлениями плохого поведения. Обращайте особое внимание на то, нет ли на теле подростка следов порезов или других увечий, не менялся ли резко его вес в последнее время.

Постоянные споры и сопротивление

- **Нормальное поведение:** стремясь получить независимость, дети часто спорят с родителями.
- **Тревожные сигналы:** усиливающиеся споры, проявления жестокости дома. Ребенок ввязывается в драки и совершает противоправные поступки. Все эти признаки свидетельствуют о ненормальном поведении подростка.

Смены настроения

- **Нормальное поведение:** гормональные изменения и особенности развития подростка приводят к тому, что у него часто меняется настроение, он становится раздражительным и испытывает трудности с контролем эмоций.
- **Тревожные сигналы:** резкие изменения в характере, плохая успеваемость, постоянное беспокойство и грусть или проблемы со сном могут свидетельствовать о депрессии, буллинге или других эмоциональных проблемах. Отнеситесь серьезно к любым упоминаниям подростка о суициде.

Употребление алкоголя или наркотиков

- **Нормальное поведение:** большинство подростков рано или поздно пробуют алкоголь и сигареты. Родителям следует честно и открыто поговорить с подростком, чтобы убедиться, что эти эксперименты не переросли в зависимость.
- **Тревожные сигналы:** если случаи употребления алкоголя или наркотиков повторяются или сопровождаются проблемами в школе – существует риск алкогольной или наркотической зависимости.

Влияние друзей

- **Нормальное поведение:** для подростка друзья имеют чрезвычайно большое значение. Друзья влияют на выбор подростка. Ориентируясь на мнение сверстников, подростки в некоторой мере отдаляются от родителей. Родителей это расстраивает, но подростки всё еще нуждаются в их любви.
- **Тревожные сигналы:** стоит насторожиться, если у подростка резко поменялся круг общения (особенно, если новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он протестует против справедливых правил и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания. Также о каких-либо проблемах может свидетельствовать то, что подросток много времени проводит в одиночестве.
Ниже приведены рекомендации, которых следует придерживаться во взаимоотношениях с подростком, независимо от «вердикта» специалистов.
- **Всем подросткам необходимо чувствовать, что их любят.** Каждый подросток – это личность с уникальным характером и предпочтениями. Но у всех подростков есть нечто общее. Не важно, насколько ваш ребенок отдалился от вас, насколько он кажется самостоятельным и какое поведение демонстрирует – он нуждается в вашей любви.
- **Постарайтесь понять, как развивается подросток.** В подростковом возрасте резко меняются взаимоотношения с окружающими. Мозг подростка еще развивается, и поэтому обрабатывает информацию не так, как мозг взрослого человека. В этом возрасте происходят изменения во фронтальной коре – участке головного мозга, отвечающей за управление эмоциями, принятие решений и самоконтроль. В ней формируется огромное количество новых нейронных связей. В целом головной мозг полностью формируется только к 25 годам.
- Подросток может быть высокого роста и выглядеть старше своего возраста, но чаще всего он не способен мыслить, как взрослый. Причиной плохого поведения ребенка в физическом плане являются изменения в гормональной системе. Это не оправдывает плохое поведение и не освобождает подростка от ответственности за свои поступки, зато объясняет его импульсивность, тревожность и непокорность. Понимание объективных причин поведения ребенка поможет родителям сохранить с ним близкую связь и вместе найти решение проблем.

Еще один нюанс: подростки во всем видят проявления гнева

Подростки не могут распознавать эмоции по лицам окружающих, как это делают взрослые. У взрослых в этом процессе задействована префронтальная кора головного мозга, а у подростков – миндалевидное тело – участок мозга, отвечающий за эмоциональные реакции. Исследования показывают, что подростки часто неправильно распознают эмоции по выражению лица. В ходе эксперимента подросткам показывали фотографии лиц, выражающих различные эмоции, и большинство испытуемых интерпретировали их как гнев.

Злость и жестокость у подростков

Каждый человек имеет право на физическую безопасность. Если подросток проявляет жестокость по отношению к вам – немедленно обратитесь за помощью к родственникам, друзьям семьи или, в случае крайней необходимости, в полицию. Это не означает, что вы не любите своего ребенка – просто личная безопасность должна быть для вас на первом месте.

В подростковом возрасте гневливыми становятся не только мальчики, но и девочки. Однако они чаще всего проявляют гнев вербально, а не физически. Мальчики больше

склонны разбивать вещи, хлопать дверьми или бить кулаком в стену, когда пребывают в гневе. Иногда дети выплескивают свой гнев на родителей. Без сомнения, это печалит и тревожит всех родителей, особенно матерей-одиночек. Однако не следует мириться с таким обращением подростка – это вредно как для него, так для вас.

Как себя вести с рассерженным подростком

Многим подросткам трудно справиться с гневом, и поэтому они скрывают его за различными эмоциями, такими как фрустрация, смущение, печаль, страх, стыд и т. д. Когда подросток не может справиться с чувствами, он может наброситься на оппонента, подвергая других и себя риску. В большинстве случаев подростки не могут осознать свой гнев, выразить его приемлемым способом или попросить поддержки.

Задача родителей в таком случае – помочь справиться с эмоциями и научить выражать гнев более конструктивно. Для этого следуйте таким рекомендациям:

- **Установите границы, правила и наказание за их нарушение.** Когда вы и ваш ребенок спокойны, объясните ему, что испытывать гнев – это нормально, но важно найти приемлемый способ выразить его. Если подросток набрасывается на вас, он должен понести наказание. Например, лишиться каких-либо домашних привилегий или даже иметь дело с полицией. В подростковом возрасте границы и правила нужны больше, чем когда-либо.
- **Попытайтесь понять, что скрывается за гневом подростка.** Он расстроен или находится в депрессии? Возможно, подросток так ведет себя потому, что у его друзей есть вещи, которые он не может себе позволить? А может быть, подростку просто нужно, чтобы его выслушали и не осуждали?
- **Будьте внимательны к тревожным сигналам.** Возможно, ваш подросток перед вспышками гнева испытывает головную боль или начинает расхаживать по комнате? Или, может быть, у него вызывает злость определенный школьный предмет? Когда человек может распознать то, что вызывает у него злость – ему становится легче контролировать эмоции и не допустить, чтобы они вышли из-под контроля.
- **Помогите ребенку найти здоровый способ контролировать гнев.** Для этого хорошо подойдут физические упражнения: бег, езда на велосипеде, скалолазание или командные виды спорта. Побить боксерскую грушу – также хороший способ справиться с приступом злости. Чтобы успокоиться, можно также танцевать или играть громкую музыку. Некоторые подростки используют для этого творчество: рисуют или пишут.
- **Предоставьте подростку пространство, где он сможет успокоиться.** Когда подросток испытывает гнев, ему нужно безопасное место, где он сможет прийти в себя. Не преследуйте подростка, не требуйте немедленных извинений или объяснений, пока приступ гнева не прошел – это только усугубит ситуацию или даже спровоцирует физическую агрессию.
- **Учитесь справляться с собственным гневом.** Вы не сможете помочь подростку, если сами теряете самообладание. В любой ситуации вам следует оставаться спокойными и уравновешенными, несмотря на все возможные провокации подростка. Если в семье принято кричать или бросать вещи, подросток усваивает, что так выражать гнев вполне допустимо.

Признаки жестокого поведения у подростков

Ни для кого не секрет, что подростковая жестокость сегодня – чрезвычайно актуальная проблема, и её масштабы постоянно растут. Кино и телевидение делают из жестокости элемент шоу, интернет-сайты часто предлагают зрителю соответствующий контент, компьютерные игры провоцируют подростков на проявление жестокости в реальной жизни. Конечно, не каждый подросток настолько подвержен данному влиянию, но группу риска составляют эмоционально неустойчивые подростки или те, кто страдает от различных психических расстройств. Последствия такого влияния могут быть трагическими. Родителям следует обращать особое внимание на следующие сигналы:

- подросток играет с любого рода оружием;

- подросток сильно увлечен жестокими компьютерными играми, фильмами или интернет-сайтами, которые пропагандируют жестокость;
- подросток угрожает окружающим или замешан в буллинге;
- подросток вслух фантазирует о том, как жестоко он бы поступил с кем-либо;
- подросток проявляет жестокость по отношению к животным.