

Трудный подросток: что делать родителям

Что толкает подростка на конфликты с окружающими и как лучше выстроить общение с ним в этом случае

Трудный подросток — так говорят взрослые о детях в возрасте 10–17 лет, чье поведение не соответствует социально принятым нормам. Почему так происходит, пройдет ли это со временем и как вести себя с таким подростком, рассказывают специалисты Центра защиты прав и интересов детей.

Новое поведение: причины и следствия

Во многом противоречивое и даже антисоциальное поведение «трудных» подростков можно объяснить тремя основными причинами: возрастным кризисом полового созревания, врожденным, инстинктивным желанием «отделиться» от родительской семьи и попытками заявить о себе как о личности. Все это вместе порождает новую модель поведения, которая может проявляться по-разному:

1. подросток часто спорит, дерзит, грубит и огрызается, становится «колючим» в общении;
1. у него возникают резкие перепады настроения, лень, апатия, нервные срывы, слезливость;
1. на первое место выходит общение со сверстниками (так называемое клубное поведение), а учеба забрасывается;
1. экспериментирует с одеждой и внешностью, часто стремясь эпатировать окружающих;
1. становится скрытным, перестает рассказывать о себе и своих переживаниях, запирается в комнате;

1. может начать употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества, нарушать закон.

В итоге взрослые находятся в растерянности, не зная, как вести себя с непослушными подростками. «Что происходит с моим ребенком? Я его совсем не узнаю», — говорят родители, видя, как подросток грубо и вызывающе себя ведет, постоянно препирается, бунтует, уходит из дома, прогуливает школу, а иногда идет и на вполне «взрослые» правонарушения.

В пубертатный период, когда усиленно работают все гормональные железы, происходят большие изменения во всем организме подростка как на физическом, так и на психическом уровнях — меняется даже сама структура мозга и характер связей между нейронами. И все эти перемены действительно могут способствовать неадекватному поведению подростка. Причем нередко бывает, что спустя буквально несколько лет, оглядываясь назад, молодые люди сами не понимают, почему вели себя именно так, когда были чуть младше.

Риск возникновения девиантного поведения возрастает, если есть проблемы в детско-родительских отношениях: отсутствует взаимопонимание, предъявляются завышенные требования, при этом взрослые больше интересуются формальными успехами (например, в учебе), но не принимают эмоций ребенка (в том числе и негативных).

Другой спусковой крючок — проблемы во взаимоотношениях между самими родителями: неполная семья или отстраненность супругов друг от друга, разногласия по вопросам воспитания или другим темам. Либо родители, поглощенные зарабатыванием денег, карьерой и собственными межличностными проблемами, просто не успевают уделять достаточно внимания воспитанию детей.

В этом случае они ограничиваются лишь удовлетворением базовых потребностей ребенка (сыт, одет, обут, крыша над головой есть) и не задумываются над его эмоциональными потребностями: в принятии, любви, психологической поддержке, понимании проблем, с которыми он сталкивается. Однако нужно подчеркнуть, что все

вышеперечисленное — лишь факторы риска, и начать плохо себя вести может подросток из вполне благополучной семьи.

Меньше запретов, больше внимания ЭМОЦИЯМ

Можно попытаться восстановить доверительные отношения, стараясь понять внутренние проблемы ребенка и проводя с ним больше времени вместе. Совместные прогулки и походы, общие увлечения (пусть даже это будут компьютерные игры, если других хобби у подростка нет) помогут вывести отношения на новый уровень и заодно будут способствовать развитию личности ребенка.

Другая задача родителей подростка — помочь ему понять самого себя, свои желания. А заодно информировать о «стоимости» и возможных рисках желаний. Можно вспомнить себя в его возрасте и рассказать о собственном опыте взросления. При этом нужно быть готовыми, что внешне подросток может не проявлять интереса и отмахиваться от таких попыток наладить контакт. Однако это не должно стать препятствием — он все равно сделает для себя выводы из вашего общения.

Также нужно быть готовыми к тому, что ребенок будет подвергать сомнению ваш авторитет, а отношения с вами постепенно отойдут для него на второй план, в то время как все более значимыми фигурами будут становиться сверстники. Самоутверждаясь в группе, подросток может проявлять накопленные негативные эмоции, которые находят выход в антисоциальном поведении. При этом на попытки контроля, запреты или наказания со стороны родителей подросток отвечает протестом или даже бунтом. Ведь для него это выглядит как посягательство на свободу уже взрослого человека.

Главное и при этом самое сложное, что нужно сделать родителям в такой ситуации, — осознать постепенную, но естественную утрату своей власти над подростком, сознательно поменять отношение к нему — уже не как к ребенку, а как к взрослой личности, способной брать на себя ответственность. А затем на основе этого понимания выстраивать

отношения заново и постепенно увеличивать степень ответственности, которую может взять на себя подросток.

Необходимо учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты. Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиноким: у него должна быть уверенность в себе и близких, в том, что ему есть к кому обратиться со своими проблемами и переживаниями. Конечно, подростки крайне неохотно это делают, однако само знание, что «дверь к диалогу открыта», помогает им легче справляться со своими эмоциями.

Опыт успешности как главный стимул развиваться

Вот какие рекомендации дают психологи родителям, которые столкнулись с девиантным поведением подростка и хотят помочь ему пройти через трудный период.

1. Помогайте ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Опыт успеха — пожалуй, главное «противоядие» против девиантного поведения. Пробуйте различные спортивные секции, творческие кружки — словом, постарайтесь направить его интересы и энергию в положительное русло.
1. Используйте конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами — они лишь вызовут протест. Причины любого запрета или ограничения нужно аргументировать — тогда больше вероятность, что ребенок их примет. Разговаривайте и объясняйтесь с подростком, но не ставьте условий, не требуйте идеального поведения.
1. Старайтесь следить за режимом дня и обеспечивать полноценный досуг подростка. Обращайте внимание даже на незначительные изменения в поведении, потому что на первых порах девиантное поведение проявляется эпизодически.

1. Замечайте сильные стороны и качества подростка и старайтесь правильно их использовать и развивать. Вера в своего ребенка и поддержка его успешности — важнейшие стимулы к его самосовершенствованию.
1. Если самостоятельно найти общий язык с трудным ребенком не удастся, не стесняйтесь обратиться к помощи семейного или подросткового психолога. Профессиональная помощь поможет ребенку разобраться в себе и уладить конфликты с окружающими.