

Асоциальное поведение: как реагировать родителям

Грубость, ложь, зависимости, прогулы и другие проявления подросткового бунта

Трудный возраст труден не только для родителей подростка, но и в первую очередь для него самого. Бурный рост, гормональные всплески и перепады настроения создадут большую нагрузку на ребенка. Что нужно знать родителям про нежелательное, а иногда и опасное поведение подростка? Можно ли избежать крайних проявлений асоциального поведения?

Подростковый возраст теперь начинается раньше и в физиологическом, и в психологическом плане. Часто родители отмечают подростковые проявления уже у 9-11 летних детей.

Бунт тела

В подростковом возрасте одновременно идет очень много процессов на разных уровнях — физиологическом, психологическом и социальном. С точки зрения физиологии человек становится взрослым половозрелым биологическим организмом, тело быстро меняется, и ощущения при этом не всегда комфортные. В это время часто ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, скачет гормональный статус, повышается нагрузка на внутренние органы. У подростков обостряются или начинаются хронические тяжелые заболевания. В это время человек оказывается более уязвим.

Есть еще нейрофизиология — у подростка происходит серьезная перестройка мозга, отбраковка лишних связей, которые не были до этого времени задействованы, и активизация новых связей.

«Разобранный» мозг

Мозг меняется так же быстро, как и тело, и временно «утрачивает» некоторые функции. В лобном отделе, как и в других зонах, отвечающих за самоконтроль и выбор стратегии поведения, формируется множество случайных нейронных связей, которые могут мгновенно разрушаться. Информация, которая с помощью этих связей запечатлелась в памяти, теряется. Подросток словно балансирует на грани между детством и взрослым возрастом.

Даже в самых простых, обыденных ситуациях он может чувствовать растерянность и вести себя неадекватно — ведь старые модели поведения уже отвергнуты, а новые пока не сформировались. В каком-то смысле можно сказать, что в течение подросткового возраста есть периоды, когда мозг пребывает в «разобранном» состоянии — его разобрали и еще не собрали по-новому.

В это время ребенок может испытывать сложности с критичностью, с оценкой последствий своих поступков, с прогнозированием. Самые сложные и поздно созревающие структуры мозга, которые отвечают за целеполагание, за прогнозирование, оказываются уязвимыми и в состоянии перестройки не очень хорошо действуют.

Освоение социальных связей

В социальном плане подросток поворачивается спиной к микромиру своей семьи и лицом к большому миру, к социуму. Основные события в его жизни начинают происходить в среде сверстников. То, чем он, в основном, увлечен — это отношения среди приятелей, кто с кем дружит, кто кому нравится, кто кому не нравится, кто кого подставил или выручил.

Задача возраста — освоение сложных социальных связей, знакомство на практике с такими явлениями, как групповая иерархия, групповое давление, место в группе.

Это очень сложный мир, и хорошо, если удастся его освоить. Некоторые родители очень радуются, если их ребенок, вместо того чтобы тусить со сверстниками, сидит и читает умные книжки. А психологи в этом случае, наоборот, высказывают беспокойство, потому что это может говорить о проблемах с социализацией. Так что нормально, если в этом возрасте ребенка больше интересуют чувства и отношения, чем школьные занятия.

Сложные реакции

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. За один день или даже за час они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

1. целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
2. неумная жажда деятельности может смениться апатией;
3. повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях чередуется с ранимостью и неуверенностью в себе;
4. развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
5. романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
6. нежность, ласковость не исключает жестокости;
7. потребность в общении борется с желанием уединиться.

Факторы риска

В переходном возрасте подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм

проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже при благоприятных условиях и в нормальном варианте развития подростковый возраст несет в себе асоциальный заряд.

Причин возникновения асоциального поведения множество — это воспитание, наследственность, обучение, среда. Но можно выделить ряд основных факторов, которые влияют на возникновение и развитие асоциальных форм поведения в подростковом возрасте.

Биологический — проявляется в виде физических особенностей, к примеру, внешняя непривлекательность, различные дефекты, слуха, речи.

Психологический — проявляется в психоневрологических отклонениях, а также зависит от темперамента и состояния личности: это и повышенная внушаемость, и психопатия, и повышенная возбудимость нервной системы.

Социальный — выражается в отношениях подростка с обществом (то, как он общается с семьей и друзьями).

Что может спровоцировать асоциальное поведение?

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе, связанного с насилием в семье: зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания (например, из-за ранней беременности, серьезного проступка), страх последствий неуспеха в какой-то деятельности (например, провала на экзаменах).
7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Формы асоциального поведения

Девиантное поведение связано с нарушением соответствующих возрасту подростка социальных норм и устоявшихся правил поведения в семье и школе.

Чаще всего проявляется в форме агрессии, нежелании учиться, демонстрации своего негатива близкому окружению. Такое поведение может сопровождаться уходами из дома, бродяжничеством и даже попыткой свести счеты с жизнью. В жизни подростка появляются алкоголь, наркотики, правонарушения.

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от существующих проблем, уходом «в свой мир». Это может сопровождаться бегством в тело (расстройства пищевого поведения), бегством в работу (трудоголизм), бегством в фантазии (компьютерные игры), бегством в религиозные секты или в секс.

Несмотря на то, что факторов и причин возникновения асоциального поведения множество, избежать его вполне реально. Чем раньше родители начинают профилактику проявления асоциальных форм поведения у детей, тем больше шансов, что ребенок вступит во взрослую жизнь, минуя это состояние.

Нужно обратить внимание, если ребенок:

1. грубит, дерзит, уходит из дома, не ставя об этом в известность;
2. лжет;
3. требует денег;
4. становится зависимым от алкоголя;
5. перестает общаться с родителями и не реагирует на требования и просьбы;
6. не справляется со школьной программой из-за прогулов, не сделанной домашней работы.

Что делать?

Предупреждение девиантного поведения — это прежде всего доверие в семье и близкое общение с ребенком. Именно семейные конфликты зачастую приводят к непоправимым последствиям. Начинать профилактику необходимо с раннего возраста, с детства объяснять ребенку, что такое хорошо и что такое плохо, что проблемы можно и нужно решать, а не бежать от них.

Ребенок в первую очередь ищет понимание и поддержку у родителей; чтобы родители могли ему дать эту поддержку, в отношениях обязательно должно присутствовать доверие. Это означает, что у него нет чувства, что родители вторгаются в его дела, он впускает их в свою жизнь добровольно. В ребенка необходимо верить — это главное. Огромное

значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Какие практические шаги помогут избежать асоциального поведения? Что могут сделать родители в этот трудный период?

1. Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей. Учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.
2. Слушать и слышать ребенка, рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку (использование приема «воспитание метафорой»). Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком — это общение с ним на языке метафор).
3. Признавать и уважать в каждом ребенке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира. Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиноко, у него должна быть уверенность в себе и близких.
4. Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать ребенка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.
5. Не злоупотреблять наказаниями и запретами. Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить условий, не требовать идеального поведения.
6. Развивать познавательный интерес ребенка. Вовлекать детей в разные виды деятельности.
7. Находить сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется

эпизодически. Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.

Если самостоятельно найти общий язык с трудным ребенком не удастся, можно обратиться к помощи психолога. Профессиональная консультация поможет ребенку и родителям уладить внутрисемейные конфликты.

Полезные р