

## **Трудное поведение подростка: советы родителям**

Часто мы не замечаем первые тревожные сигналы, на которые надо обращать внимание, чтобы понять, что с ребенком что-то происходит. В первую очередь насторожить должны замкнутость, неразговорчивость, резкость в ответах, резкость в поведении, неадекватная агрессия и злость, которые подросток проявляет в ситуации, где можно реагировать спокойно. Если вы заметили, что подросток неохотно идет в школу или отказывается туда идти, значит, для этого есть причины. Что происходит с ним и как поступить в этом случае?

**Подростковый возраст** - один из самых важных и, одновременно, сложных периодов в жизни любого человека. Именно в этот отрезок времени происходит становление личности, закладывается личностный фундамент. Подросток самоопределяется, примеряя на себя различные социальные роли. Он сравнивает себя с другими и опытным путем отсекает модели поведения, которые оказываются для него неподходящими.

Для нормального психического развития подростку необходимо общение с ровесниками, которое является основным видом его деятельности в данном возрасте. В этот период дети, как никогда, нуждаются в близких друзьях, с которыми можно разделить свои интересы, поделиться самым сокровенным и выплеснуть эмоции, рассказать все то, что подросток считает невозможным доверить родителям, из-под чьей опеки он стремится вырваться. Самое страшное для ребенка в подростковом возрасте - ощущение одиночества. Друзья необходимы подростку, как воздух!

По мере взросления контакт с друзьями становится все более тесным, при этом девочки эмоционально ближе друг другу, чем мальчики.

Подросток ровняется на сверстников, и для этого есть ряд жизненно важных причин. Во-первых, подростку крайне необходимо утвердить свои возможности, удовлетворить чувство собственного достоинства.

Во-вторых, ровняясь на более «взрослого» друга, ребенок стремится приобрести свои взрослые качества.

В-третьих, подросток нуждается в друзьях, желая получить признание в коллективе.

В-четвертых, не последнее место для подростка занимают взаимоотношения с противоположным полом, чему он пытается научиться в своем возрасте.

Для среднего подросткового возраста характерной особенностью является тот факт, что подростки непременно желают примкнуть к определенной группе сверстников, которая вызывает у них чувство уважения и восхищения. В подростковый период дети пытаются добиться признания в этой компании, занять в ней собственную нишу, приспособившись к образу жизни ее участников.

Для подростка очень важно одобрение окружающих. Он хочет нравиться, поэтому старается добиваться успехов в любой деятельности, участвует во всевозможных, в том числе и школьных мероприятиях, параллельно развивая навыки общения.

Как это ни печально, но, к сожалению, у большей части подростков проблемы в общении все-таки возникают. Причин таких проблем - великое множество. Некоторым подросткам общаться не позволяет излишняя скромность и застенчивость, а для других преградой становится, напротив, неумеренная болтливость. Часто у подростков не получается четко и емко высказывать свои мысли, кто-то просто не умеет слушать и слышать другого. С каждым из таких недостатков необходимо бороться, ведь они способны привести к самой сложнейшей из подростковых проблем - одиночеству!

## **На что важно обращать внимание родителям:**

**Социальные сети.** В первую очередь нужно смотреть за тем, чем ребенок интересуется в социальных сетях. Если есть возможность (конечно, это не очень красиво, но, тем не менее, важно) попытаться выяснить — на какие сайты он ходит и в каких социальных группах состоит. Посмотрите, какие «статусы» устанавливает ребенок, какую музыку слушает, с кем общается, какие изображения размещены на его личной страничке, чтобы вовремя понять, спокойно ли у него на душе и нужна ли помощь.

**Отношения с друзьями.** Только ли домашний ребенок чаще всего не имеет друзей? Или ребенок потому и домашний, что у него отсутствуют приятели? Одиночество является огромной проблемой для школьников. Они воспринимают факт наличия друга/друзей подтверждением своей значимости, признанием себя сверстниками интересной личностью. Если взрослые еще как-то могут приспособиться к такой неприятной ситуации, то ребенок воспринимает ее как глобальную катастрофу. Ему жизненно необходимо ощущать себя принятым в коллективе сверстников, нужным, востребованным. Стоит также насторожиться, если у подростка резко поменялся круг общения (новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он протестует против справедливых правил и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания.

**Увлечения и хобби.** Конкретное увлечение – это внутренние желания, фантазии, чувства ребенка. Смиритесь и попробуйте узнать, как можно больше о его интересах. Сноуборд? Гитара? Квесты? ... - Отлично! Поиграйте в квест вместе с ним, и, может, вам понравится. Родителям нужно стараться интересоваться своим ребенком, мягко направлять его интересы. Даже если родителям это неинтересно, стоит проявить уважение к хобби подростка. Понятно, что поколения разные, и, может быть, увлечения вызывают у взрослого человека лишь усмешку. Необходимо попытаться его понять. Обязательно должна быть коммуникация.

**Расстройство настроения: грубость и вспыльчивость или наоборот депрессия.** Так как взбудораженное состояние, некоторая агрессия и несдержанность свойственна практически всем детям переходного возраста, то родители не всегда могут отличить депрессию от обычных перепадов настроения и капризов. Именно поэтому существует ряд общих признаков, по которым можно судить о депрессивном состоянии ребенка: грустное настроение, состояние безнадежности на протяжении длительного промежутка времени; излишняя раздражительность, гневные выкрики и действия, враждебное отношение к окружающим; отказ от общения и совместного времяпрепровождения с друзьями и семьей; часто без причин хочется плакать; отсутствие интереса к тем вещам, к которым некогда проявлялась заинтересованность; постоянно хочется спать, сон плохой и беспокойный, слабый или отсутствующий аппетит; состояние беспокойства; быстрая утомляемость, апатия; слабая концентрация внимания; высказывания о смерти или суициде, как способе освобождения человека от проблем.

**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.

***Если вы обнаружили вышеперечисленные признаки в поведении вашего ребенка, проконсультируйтесь у специалистов: в школе это психолог или социальный педагог, и близкий человек - классный руководитель.***

Даже если с трудным подростком уже работает специалист, это не значит, что дело сделано – впереди еще много работы. Родители в первую очередь должны восстановить близкую связь с подростком.

**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. Подростку, также как и маленькому ребенку, необходимо чувствовать заботу и внимание родителей. Задача родителей – не отстраняться от своих детей, а защищать их, дарить любовь и поддержку, учить реагировать на любые сложности и вместе преодолевать их. Именно они должны показать своему ребенку, что любят его таким, какой он есть, поддерживают его, ценят и будут заботиться в любой ситуации.

**Очень важно иметь нормальные взаимоотношения с друзьями своего ребенка.** Важно поддерживать нормальные, а, может быть, даже товарищеские взаимоотношения с приятелями подростка. Это очень может пригодиться в различных ситуациях.

**Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.** Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Педагоги, социально – психологическая служба лицея помогут найти выход из трудной ситуации.

**Проводите время вместе.** Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться. Кино, Интернет, игры, друзья — все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения. Говорите во время работы. Вы вряд ли уговорите 15-летнюю дочь провести тихий семейный ужин в компании родителей — ей не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о ее собственной жизни, она воспринимает это в штыки. Но попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога. Когда кажется, что главная задача — это приготовление еды, а разговор — просто развлечение, подростку

будет гораздо проще говорить с вами откровенно. Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

Согласно опросам 85% старшеклассников признают, что нуждаются в общении со взрослыми, а 66% из них в качестве наиболее желаемых партнеров по общению называют родителей.

**Беседуйте в дороге.** В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом — плечо к плечу. И это тоже снимает определенные психологические барьеры. Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится. Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль — это нейтральная территория. Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка. В машине этого можно не опасаться.

**Поделитесь своими увлечениями.** Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам. На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминых интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков. Интересуйтесь тем, что нравится ребенку. Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях. Не отвергайте книжки, которые они читают — ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо. Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, — так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте, как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается. Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну-две композиции, которые вам нравятся. Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

**Не бойтесь перехвалить.** Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам. Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его. Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите. Скажите ему, как он красиво подстригся, подобрал костюм, как он замечательно справился с заданием, как поддержал сестру в трудный момент.

**Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями.** Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.

**Вспомните о тех семейных ценностях и традициях**, которые существуют в вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.

Одно из главных стремлений подростка – стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.

Подросток – не глина, да и Вы – не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него – совсем другое «идеальное – Я». **Ваша цель – помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.**

### ***Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам***

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и угрозы.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- ✘ «Ты не считаешь мои чувства важными».
- ✘ «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».

- ✘ «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».
- ✘ «Ты не принимаешь меня всерьез».
- ✘ «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

- 1) Вы должны хотеть слышать то, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.
- 2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.
- 3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.
- 4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.
- 5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.
- 6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас – уникальную личность, более не соединенную с вами.

### ***Подсказки для родителей***

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.

### ***Если у ребенка «трудный» характер...***

1. Задайте себе вопрос, не подражает ли ребенок вам. Иногда мы бурно реагируем на поступки ребенка, напоминающие наши собственные, потому что слишком хорошо знаем свои недостатки. В других случаях мы бурно реагируем на поступки ребенка, ничем не

напоминающие наши, только потому, что не можем его понять. Осознав, почему мы реагируем на поступки ребенка тем или иным образом, мы поможем самим себе.

2. Понимая свою негативную реакцию на поведение ребенка, мы сможем избежать разногласий. Старайтесь думать не о сопротивлении, а об изменениях.
3. Даже если вам удастся изменить поведение ребенка, это произойдет не за одну ночь.
4. Не стыдите ребенка и не отталкивайте его. Никогда не говорите: «Как не стыдно!» или «Я не люблю тебя!». Не читайте ребенку долгих нотаций по каждому поводу. Добивайтесь своего с помощью коротких – чем короче, тем лучше – и простых наставлений.
5. Подумайте, не связано ли поведение ребенка со слишком длительным пребыванием перед телевизором.
6. Подумайте, не стимулирует ли ребенка избыток активности.
7. Большинство детей «перерастают» свои капризы, как только научаются ясно выражать свои желания и эмоции.
8. Вместо того чтобы реагировать только на недозволенное поведение ребенка, попытайтесь выявить случаи хорошего поведения и вознаградить ребенка объятиями, поцелуями, похвалой.

### **«Уроки любви и терпения для родителей»**

Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, которая складывается намеренно или ненамеренно. Жизнь семьи тем и сильна, что её впечатления постоянны, обыденны, что она действует незаметно, укрепляет или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы». А. Н. Острогорский

#### **Дети учатся тому, что видят в своей жизни:**

1. Если ребёнок окружён критицизмом, он учится обвинять.
2. Если ребёнок видит враждебность, он учится драться.
3. Если над ребёнком насмеваются, он учится быть робким.
4. Если ребёнка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.
5. Если ребёнок окружен терпимостью, он учится быть терпимым.
6. Если ребёнка поддерживают, он учится уверенности.
7. Если ребёнка хвалят, он учится ценить других.
8. Если с ребёнком обходятся справедливо, он учится справедливости.
9. Если ребёнок чувствует себя в безопасности, он учится верить.
10. Если ребёнка одобряют, он учится нравиться самому себе.
11. Если ребёнка принимают и обращаются с ним дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.

Дорис Лоу Ноулт