Трудный подросток. Советы родителям

Когда в семье растет ребенок, то с приходом подросткового кризиса его проявления ощущает вся семья.

Подростковый возраст дается сложнее всего потому, что в этот период начинают играть гормоны. Подростки стремятся доказать свою правоту во всём, не соглашаются абсолютно ни с каким мнением, кроме своего, считают себя лучше остальных. В этот промежуток времени психику ребенку повредить легче, чем когда-либо, поэтому нужно общаться с ним крайне аккуратно. Так как же наладить контакт с таким подростком?

Трудный подросток – ребенок от 9 лет, поведение которого не вписывается в нормы, принятые в обществе. Попросту говоря, наблюдаются отклонения от общеизвестных норм. К категории трудных подростков относятся те, которые не могут найти общий язык с преподавателями, родителями. Любые методы воспитания принимаются в штыки. При этом их протест доставляет и им множество неудобств. Многие родители предполагают, что трудный подросток чувствует удовлетворение от своих ужасных выходок, однако в действительности, на подсознательном уровне он испытывает страдания.
У таких ребят имеются сложности психологического характера, и это проявляется практически во всем. Они проявляют агрессию, у них часто меняется настроение, подавленность сменяется вспышками ярости, они испытывают депрессивное состояние, страх. Все это подавляет трудного подростка, оборачивается проблемами в учебе, в семье. Общая учебная программа им дается сложнее, они не желают выполнять общие требования, ссорятся с учителями.

Различные факторы провоцируют переход подростка от обычного к трудному. При этом такие дети необязательно похожи друг на друга: кто-то отстает в физическом развитии, другой обгоняет по этому показателю прочих сверстников, третий чрезмерно возбудим, четвертый очень замкнут и так далее. Все трудные подростки имеют собственные индивидуальные особенности, и было бы неправильно их обобщать.
Знаменитый воспитатель Антон Макаренко заявлял, что к пяти годам формируется личность ребенка, и впоследствии внести коррективы в воспитание очень сложно.
Когда впервые появляются признаки того, что в воспитании возникли сложности? В момент, когда ребенок начинает осознавать воспитательное воздействие. Согласно различным исследованиям, условия, которые окружают ребенка в раннем детстве, впоследствии могут стать причиной проблем в подростковом возрасте. Воспитателям и родителям малышей важно осознавать это, ведь им приходится иметь дело с чутким и податливым детским мозгом. Родители, воспитывающие трудного подростка, должны осознавать, что сейчас исправляют ошибки, допущенные на предыдущих этапах воспитания. Не спешите расстраиваться – пока не поздно все исправить.

**Особенности поведения трудных подростков**

Итак, как понять, что в семье трудный подросток? Замечено, что дети, у которых имеются проблемы с поведением, начиная с рождения и до 11 лет, они продолжаются и в подростковом возрасте. Вряд ли это удивит родителей, ведь различные всплески они переживают на протяжении многих лет.

Конечно, не всегда именно родители повинны в этом кризисе. Это не отменяет того, что им придется приложить усилия, и помочь трудному подростку. В современном обществе их число неустанно растет.

Любой, кто общался с трудным подростком или сам был им, знает, какими особенностями поведения отличаются такие дети. Кажется, будто они пытаются удержать в душе ярость, которая все равно вырывается наружу.

Когда трудный подросток проявляет наибольший всплеск негатива?
Чтобы это понять, рассмотрим его характерные черты:

негативно реагирует на чье-то желание помочь;

отрицательно относится к прикосновениям;

неохотно идет на визуальный контакт;

с недоверием относится к окружающим;

испытывает проблемы с учебой и с питанием.

Первым толчком к тому, что появляются отклонения в поведении старшего школьника, становятся проблемы в общении со взрослыми в семье либо в школе. Если кто-то из них поддерживает трудного подростка, то кризис проходит проще. Если же педагоги и родители настроены негативно, то он пытается найти поддержку извне. Часто выбор падает на асоциальные компании. Ему кажется, что таким образом он повышает свой статус. Впоследствии такую группу покинуть очень сложно.

**Типы трудных подростков**

Трудные подростки отличаются друг от друга.

Циники, у которых наблюдается сознательное нарушение социальных норм. Они уверены, что все хотят поступать, как они, и в действиях их сковывает лишь трусость.
Конформисты, идущие на конфликты под воздействием асоциальной компании. Преимущественно эти действия случайны, продиктованы подражанием «кумиру». Наблюдается у трудных подростков, имеющих большую зависимость от мнения окружающих. Зачастую становятся заложниками положения.
Колеблющиеся. Им сложно устоять от соблазнов. Им хочется немедленно удовлетворить спонтанно возникающие потребности. При этом нарушение норм влечет за собой раскаяние.
Аффективные подростки, отличающиеся повышенной обидчивостью и немаленькими притязаниями. Нередко им кажется, что они терпят несправедливое отношение, стремятся к протесту, мести. Среди категории часто встречаются демонстративные суицидники.

Как родителям найти общий язык с трудным подростком
Психологи выделили 8 основных правил, которыми необходимо руководствоваться при общении с трудным подростком:

1. Не проявляйте свою слабость.
2. Не настаивайте на душевных разговорах.
3. Установите границы для подростка.
4. Проявите уважение к ребенку.
5. Привлекайте подростка к решению взрослых проблем.
6. Запрещайте правильно.
7. Предоставьте подростку свободу действий.
8. Выделите лидера в группе трудных подростков.

**Как справиться с трудным подростком**

Родителям, как и их подрастающим детям, непросто дается сложившая ситуация. Зачастую они становятся свидетелями вспышек ярости, и не всегда способны адекватно реагировать на такие проявления эмоций. Важно понимать, что за детским гневом скрывается печаль, стыд, смущение и прочие чувства, с которыми он не может справиться. Осознавая свое бессилие, подросток набрасывается на оппонента, действуя на опережение. Чаще всего подростки не в состоянии осознать собственные эмоции и не знают, как их выразить приемлемым для социума способом. Также они боятся попросить поддержки, и даже демонстративно от нее отказываются.

В чем состоит задача родителей? Помогите сыну или дочери побороть негативные эмоции, и если он хочет выразить гнев, то пусть делает это более конструктивно.

Рекомендации, которым важно следовать:

Попытайтесь определить, что скрывает ярость ребенка. Возможно, он волнуется или его одолела депрессия. Возможно, его смущает свой статус в обществе, и сверстники в чем-то превосходят его. Или ему не хватает общения и поддержки?
Необходимо установление нерушимых границ. В вашей семье должны действовать разумные правила, за несоблюдение которых подразумевается разумное наказание. Когда вы и подросток будете в благожелательном расположении духа, объясните ему, что чувство гнева естественно, но нужно найти адекватный способ его выражения. Пример: подросток набрасывается на вас. За такие проявления эмоций следует наказание в виде лишения каких-нибудь домашних привилегий или неприятного разговора с человеком, вызывающим у ребенка авторитет. В этом возрасте соблюдение границ особенно важно.
Не игнорируйте тревожные сигналы. Возможно, вы заметили, что перед вспышкой ярости ребенок мучается головной болью или активно расхаживает по дому. Возможно, он злится всегда по одной и той же причине. Если человек в состоянии определить ситуацию, вызывающую гнев, ему становится проще его держать под контролем.
Помогите подростку отыскать метод, помогающий справляться с яростью. Подходящие варианты: спортивные упражнения. Возможно, ему подойдет спортивный зал, боксерская груша. Некоторым ребятам проще выплеснуть эмоции через музыку или другое творчество. Определите, что вызывает интерес вашего сына или дочери.
У каждого подростка должно иметься пространство, где у него будет возможность привести свои чувства и эмоции в порядок. Юноша или девушка, испытывающие гнев, нуждаются в безопасном месте, где ему будет проще прийти в себя. Не нужно преследовать подростка, если он зол, требовать немедленных извинений или объяснения ситуации. Если приступ ярости не прошел, ситуация сразу же усугубиться и даже может стать причиной проявления физической агрессии.
Если хотите, чтобы ребенок научился контролировать ярость – умейте сами справляться с гневом. Вы не сможете помочь подростку, если сами не способны держать себя в руках. Пытайтесь сохранять самообладание в любой ситуации.
Вы должны любить своего ребёнка и поддерживать его во всём. Особенно в трудный период. Это очень сильно сближает вас. Малейшая проблема может сбить подростка с толку, ваша задача – видеть подобные проблемы, помогать ему с ними бороться всеми силами.