

Тревожные маркеры в поведении подростка. Как вести себя родителям?

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода - зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в тоже время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Для подростка очень важно признание родителями равенства его прав со взрослыми. Если во взаимоотношениях между родителями и подростком не все ладится, есть трудности - никогда не поздно все изменить. Правда, чем старше ребенок, тем больше взрослым необходимо прилагать усилий. Но безвыходных ситуаций не бывает, важно проявить терпение, не останавливаться на полпути.

Поведение подростка, на которое следует обратить особое внимание:

- часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности;
- стремление к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам, отрицание проблем;
- прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я устал(а) от такой жизни», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Нет смысла жить дальше», «Скоро все закончится»;
- нехарактерное для данного подростка поведение: снижение социальной активности у ранее общительных детей или наоборот, повышенная общительность у тихонь, несвойственное желание уединения, предпочтение траурной или скорбной музыки, внезапный интерес, проявляющийся косвенно или прямо к отравляющим веществам, раздача личных вещей, утрата интереса к любимым занятиям;
- разговоры об отсутствии ценности жизни;
- высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он (она) очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

- несчастная любовь. Взрослые зачастую считают подростковую любовь несерьезной. При неудачном «любовном» опыте ребенок может решить, что он неудачник, никому не нужен в этом мире;
- проблемы в отношениях со сверстниками. Ребенок может чувствовать себя белой вороной, изгоем, с которым никто не хочет общаться.

Как построить разговор с подростком?

1. **Не паникуйте!** Эмоциональная стабильность взрослого помогает успокоиться подростку. Важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты. Дайте выход его агрессии, а затем послушайте, что вызывает гнев.
2. **Выслушивайте.** Если подросток пытается вам что-то продемонстрировать, каким бы то ни было способом, значит он доверяет вам и верит, что вы способны услышать. Сначала, **без осуждений**, выслушайте ребенка, если его слова пугают вас, скажите об этом прямо. Ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке.
3. **Будьте внимательны.** Внимательно относитесь ко всему, сказанному подростком, даже если на ваш взгляд кажется, что это незначительные проблемы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
4. **Уважайте эмоции.** Не обесценивайте переживания ребенка. Не останавливайте слезы, когда они есть - нередко за такой реакцией стоит душевная боль. **Боли нужен выход. А ребенку, который плачет - нужна поддержка.** Отрадите его переживания - скажите, что вы видите, что ребенку больно и спросите, как вы можете помочь. Для подростка переживание любви, предательства, одиночества – самые сильные. Ребенок будет доверять вам больше, если не услышит «У тебя таких Марин (или Саш) будет миллион». Если подросток увидит, что вы принимаете и понимаете его боль, искренне сочувствуете его переживанием – доверия между вами станет еще больше.
5. **Вселяйте надежду.** Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях, поделитесь своим опытом преодоления этой ситуации, расскажите о том, как и при каких обстоятельствах вы справились. Вспомните те трудные ситуации, которые вашему ребенку удалось преодолеть. Подчеркните, что с любой кризисной ситуацией можно справиться.
6. **Ищите выход из трудной ситуации.** Откажитесь от навязывания своего мнения. Предложите помощь, сотрудничество в решении трудной ситуации. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент и вы откликнитесь.

Разговаривайте с ребёнком, интересуйтесь его жизнью, потребностями: что у него происходит, что получается, а что – нет, в какой помощи он нуждается, как видит ваши отношения и что бы ему хотелось в них изменить. Такие разговоры важны, находите для них время вне контекста критики ребёнка и обсуждения его успеваемости в школе. Для подростка очень важно, чтобы рядом был взрослый, поддерживающий и понимающий, а такое общение может стать основополагающим в формировании навыков жизнестойкости и развития психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям извне.