

Особенности поведения подростков

Говорят, что подростковый возраст — самый трудный возраст ребенка, поскольку в это время происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослому состоянию. Но подростки испытывают изменения не только в физиологическом плане, в этом возрасте дети пытаются найти себя, свой путь в жизни, свое место в жизни и социальной лестнице. Задача взрослых, родителей и педагогов, помочь ребенку пройти этот путь достойно и стать полноценным человеком и членом общества.

В этот период воспитание подростка родителям не дается просто. Если ребенок проявляет жестокость, подвержен депрессии, употребляет алкоголь или наркотики, демонстрирует какое-либо другое деструктивное поведение — это мощный удар для родителей. Они не находят себе места, когда подросток допоздна задерживается неизвестно где, и приходят в отчаяние, когда не могут найти с ним общий язык. Родители переживают за ребенка, видя его вспыльчивость, перепады настроения и гнев. Иногда кажется, что с подростком совершенно невозможно справиться.

Но и самим подросткам не просто в этот период. Они переживают серьезные *эмоциональные проблемы*, трудности с поведением и обучением. У подростков могут проявляться симптомы психических расстройств: депрессии, тревожности или расстройств пищевого поведения (анорексии, булимии).

Какое же поведение подростка нормально для его возраста, а какое грозит серьезными последствиями?

1. Изменения во внешнем виде

Нормальное поведение: подростки следуют моде, поэтому могут носить вызывающую одежду или красить волосы в неестественные цвета. Даже если ребенок заявляет о своем желании сделать себе тату — воздержитесь от жесткой критики, это не самое плохое, что он может сделать. Подросток поменяет взгляды, когда изменится мода.

Тревожные сигналы: изменения во внешнем виде должны насторожить вас в том случае, если они сопровождаются проблемами в школе или другими проявлениями плохого поведения. Обращайте особое внимание на то, нет ли на теле *подростка следов порезов или других увечий*, не менялся ли резко его вес в последнее время.

2. Постоянные споры и сопротивление

Нормальное поведение: стремясь получить независимость, дети часто *спорят с родителями*.

Тревожные сигналы: усиливающиеся споры, проявления жестокости дома. Ребенок ввязывается в драки и совершает противоправные поступки. Все эти признаки свидетельствуют о ненормальном поведении подростка.

3. Смены настроения

Нормальное поведение: гормональные изменения и особенности развития подростка приводят к тому, что у него часто меняется настроение, он становится раздражительным и испытывает трудности с контролем эмоций.

Тревожные сигналы: резкие изменения в характере, плохая успеваемость, постоянное беспокойство и грусть или проблемы со сном могут свидетельствовать о депрессии, буллинге или других эмоциональных проблемах. Отнеситесь серьезно к любым упоминаниям подростка о *суициде*.

4. Употребление алкоголя или наркотиков

Нормальное поведение: большинство подростков рано или поздно пробуют алкоголь и сигареты. Родителям следует честно и открыто поговорить с подростком, чтобы убедиться, что эти эксперименты не переросли в зависимость.

Тревожные сигналы: если случаи употребления алкоголя или наркотиков повторяются или сопровождаются проблемами в школе – существует риск алкогольной или наркотической зависимости.

5. Влияние друзей

Нормальное поведение: для подростка друзья имеют чрезвычайно большое значение. Друзья влияют на выбор подростка. Ориентируясь на мнение сверстников, подростки в некоторой мере отдаляются от родителей. Родителей это расстраивает, но подростки всё еще нуждаются в их любви.

Тревожные сигналы: стоит насторожиться, если у подростка резко поменялся круг общения (особенно, если новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он *протестует против справедливых правил* и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания. Также о каких-либо проблемах может свидетельствовать то, что подросток много времени проводит в одиночестве.

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.

Подборка материала:

Каюкова Наталья, педагог-психолог

(по материалам сайтов сети Интернет)