*Важка поведінка підлітка: поради батькам*

**Як відрізнити важку поведінку підлітка від нормальної**

Коли підлітки починають прагнути до незалежності й шукають своє «я», їхня поведінка. Виховання підлітка ніколи не дається батькам легко. Якщо дитина проявляє жорстокість, схильна до депресії, вживає алкоголь або наркотики, демонструє будь-яку іншу деструктивну поведінку - це потужний удар для батьків. Вони не знаходять собі місця, коли підліток допізна затримується невідомо де, і впадають у відчай, коли не можуть знайти з ним спільну мову. Батьки хвилюються за дитину, помічаючи її запальність, перепади настрою та гнів. Іноді здається, що з підлітком зовсім неможливо впоратися, але є способи полегшити [**перехідний вік**](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/3433/)**д**ля всієї родини. Допомагаючи важкому підлітку впоратися з його емоційними проблемами, ви зміцните зв'язок з ним і допоможете йому вирости більш щасливою й успішною людиною.

здається батькам ненормальною й непередбачуваною. Ваша дитина, добра та слухняна в минулому, тепер пропадає невідомо де й на всі зауваження голосно грюкає дверима. На жаль, така поведінка цілком нормально для підлітка.

У випадку поганої поведінки підлітка батьки зіштовхуються з великими труднощами. Особливо, якщо він вживає алкоголь або наркотики. Крім проблем, з якими зіштовхується кожен підліток, важкі діти переживають серйозні [**емоційні проблеми**](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/486/), труднощі з поведінкою й навчанням. Вони часто піддають себе ризику, демонструючи жорстоку поведінку, прогулюючи школу, вживаючи наркотики, вступаючи в сексуальні стосунки, завдаючи собі пошкодження та здійснюючи протиправні вчинки. У підлітків можуть проявлятися симптоми психічних розладів: депресії, тривожності або розладів харчової поведінки (анорексії, булімії). Батькам важливо знати, яка поведінка підлітка нормальна для його віку, а яка загрожує серйозними наслідками.

**Зміни в зовнішньому вигляді**

* **Нормальна поведінка**: підлітки дотримуються моди, тому можуть зухвало вдягатися або фарбувати волосся в неприродні кольори. Навіть якщо дитина заявляє про своє бажання зробити собі тату - утримайтеся від жорсткої критики, це не найгірше, що вона може зробити. Підліток поміняє погляди, коли зміниться мода.
* **Тривожні сигнали**: зміни в зовнішньому вигляді повинні насторожити вас у тому випадку, якщо вони супроводжуються проблемами в школі або іншими проявами поганої поведінки. Звертайте особливу увагу на те, чи немає на тілі [підлітка слідів порізів або інших каліцтв](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/3338/), чи не змінювалася різко його вага останнім часом.

**Постійні суперечки й опір**

* **Нормальна поведінка**: прагнучи отримати незалежність, діти часто [сперечаються з батьками](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/481/).
* **Тривожні сигнали**: посилення суперечки, прояви жорстокості вдома. Дитина вплутується в бійки та вчиняє протиправні вчинки. Всі ці ознаки свідчать про ненормальну поведінку підлітка.

**Зміни настрою**

* **Нормальна поведінка**: гормональні зміни й особливості розвитку підлітка призводять до того, що в нього часто змінюється настрій, він стає дратівливим і відчуває труднощі з контролем емоцій.
* **Тривожні сигнали**: різкі зміни в характері, погана успішність, постійне занепокоєння та смуток або проблеми зі сном можуть свідчити про депресію, буллінг або інші емоційні проблеми. Поставтеся серйозно до будь-яких згадок підлітка про [суїцид](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/266/).

**Вживання алкоголю або наркотиків**

* **Нормальна поведінка**: більшість підлітків рано чи пізно пробують алкоголь і сигарети. Батькам потрібно чесно й відверто поговорити з підлітком, щоб переконатися, що ці експерименти не переросли в залежність.
* **Тривожні сигнали**: якщо випадки вживання алкоголю або наркотиків повторюються або супроводжуються проблемами в школі - є ризик алкогольної або наркотичної залежності.

**Вплив друзів**

* **Нормальна поведінка**: для підлітка друзі мають надзвичайно велике значення. Друзі впливають на вибір підлітка. Орієнтуючись на думку однолітків, підлітки в деякій мірі віддаляються від батьків. Батьків це засмучує, але підлітки все ще потребують їхньої любові.
* **Тривожні сигнали**: варто насторожитися, якщо в підлітка різко змінилося коло спілкування (особливо, якщо нові друзі схиляють його до поганої поведінки), коли він [протестує проти справедливих правил](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2926/) і обмежень або бреше, щоб уникнути покарання. Також про будь-які проблеми може свідчити те, що підліток багато часу проводить на самоті.

**Допомога фахівців при важкій поведінці**

Якщо ви виявили перераховані вище ознаки в поведінці вашої дитини, проконсультуйтеся в лікаря, психолога або іншого фахівця з роботи з підлітками.

Навіть якщо з важким підлітком уже працює фахівець, це не означає, що справа зроблена - попереду ще багато роботи. Батьки в першу чергу повинні відновити близький зв'язок з підлітком.

Нижче наведено кілька порад, яких потрібно дотримуватися у взаємостосунках з підлітком, незалежно від «вердикту» фахівців.

* **Усім підліткам необхідно відчувати, що їх люблять**. Кожен підліток - це особистість з унікальним характером і уподобаннями. Але у всіх підлітків є щось спільне. Не важливо, наскільки ваша дитина віддалилася від вас, наскільки вона здається самостійною, яку поведінку демонструє - вона потребує вашої любові.
* **Постарайтеся зрозуміти, як розвивається підліток**. У підлітковому віці різко змінюються стосунки з оточенням. [Мозок підлітка](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/440/) ще розвивається, і тому обробляє інформацію не так, як мозок дорослої людини. У цьому віці відбуваються зміни у фронтальній корі - ділянці головного мозку, що відповідає за управління емоціями, прийняття рішень і самоконтроль. У ній формується величезна кількість нових нейронних зв'язків. У цілому [головний мозок](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/2824/) повністю формується тільки до 25 років.
* Підліток може бути високого зросту, виглядати старшим за свій вік, але найчастіше він не здатний мислити, як дорослий. Причиною поганої поведінки дитини у фізичному плані є зміни в гормональній системі. Це не виправдовує погану поведінку й не звільняє підлітка від відповідальності за свої вчинки, зате пояснює його імпульсивність, тривожність і непокірність. Розуміння об'єктивних причин поведінки дитини допоможе батькам зберегти з нею близький зв'язок і разом знайти рішення проблем.

**Ще один нюанс: підлітки в усьому бачать прояви гніву**

Підлітки не можуть розпізнавати емоції за обличчями тих, хто їх оточує, як це роблять дорослі. У дорослих у цьому процесі задіяна префронтальна кора головного мозку, а у підлітків - мигдалеподібне тіло - ділянка мозку, що відповідає за емоційні реакції. Дослідження показують, що підлітки часто неправильно розпізнають емоції за виразом обличчя. У ході експерименту підліткам показували фотографії осіб, що виражають різні емоції, і більшість випробовуваних інтерпретували їх як гнів.

**Злість і жорстокість у підлітків**

Кожна людина має право на фізичну безпеку. Якщо підліток проявляє жорстокість у ставленні до вас - негайно зверніться по допомогу до родичів, друзів сім'ї або, за крайньої необхідності, в поліцію. Це не означає, що ви не любите свою дитину - просто особиста безпека повинна бути для вас на першому місці.

У підлітковому віці гнівливими стають не тільки хлопчики, а й дівчатка. Однак вони найчастіше виявляють гнів вербально, а не фізично. Хлопчики більше схильні розбивати речі, ляскати дверима або бити кулаком в стіну, коли перебувають у гніві. Іноді діти вихлюпують свій гнів на батьків. Без сумніву, це засмучує і тривожить усіх батьків, особливо матерів, які виховують дітей без чоловіка. Однак не варто миритися з такою поведінкою підлітка - це шкідливо як для нього, так і для вас.

**Як поводитися з розлюченим підлітком**

Багатьом підліткам важко справлятися з гнівом, і тому вони приховують його за різними емоціями, такими як фрустрація, збентеження, смуток, страх, сором тощо. Коли підліток не може впоратися з почуттями, він може накинутися на опонента, піддаючи інших і себе ризику. У більшості випадків підлітки не можуть усвідомити свій гнів, висловити його прийнятним способом або попросити підтримки.

Завдання батьків у такому випадку - допомогти впоратися з емоціями й навчити висловлювати гнів більш конструктивно. Для цього дотримуйтеся таких рекомендацій:

* **Установіть межі, правила й покарання за їх порушення**. Коли ви й ваша дитина спокійні, поясніть їй, що відчувати гнів - це нормально, але важливо знайти прийнятний спосіб висловлювати його. Якщо підліток накидається на вас, він повинен понести покарання. Наприклад, позбутися будь-яких домашніх привілеїв або навіть мати справу з поліцією. У підлітковому віці межі й правила потрібні більше, ніж будь-коли.
* **Спробуйте зрозуміти, що ховається за гнівом підлітка**. Він засмучений чи перебуває в депресії? Можливо, підліток так поводиться тому, що в його друзів є речі, які він не може собі дозволити? А можливо, підлітку просто потрібно, щоб його вислухали й не засуджували?
* **Будьте уважні до тривожних сигналів**. Можливо, ваш підліток перед спалахами гніву відчуває головний біль або починає ходити по кімнаті? Або, можливо, у нього викликає злість певний шкільний предмет? Коли людина може збагнути, що викликає в неї злість - їй стає легше контролювати емоції й не допустити, щоб вони вийшли з-під контролю.
* **Допоможіть дитині знайти здоровий спосіб контролювати гнів**. Для цього добре підійдуть фізичні вправи: біг, їзда на велосипеді, скелелазіння або командні види спорту. Побити боксерську грушу - також ефективний спосіб упоратися з нападом гніву. Щоб заспокоїтися, можна також танцювати або грати гучну музику. Деякі підлітки використовують для цього творчість: малюють або пишуть.
* **Надайте підлітку простір, де він зможе заспокоїтися**. Коли підліток відчуває гнів, йому потрібне безпечне місце, де він зможе опанувати себе. Не переслідуйте свого підлітка, не вимагайте негайних вибачень чи пояснень, поки напад гніву не минув - це тільки погіршить ситуацію або навіть спровокує фізичну агресію.
* **Учіться справлятися з власним гнівом**. Ви не зможете допомогти підлітку, якщо самі втрачаєте самовладання. У будь-якій ситуації вам необхідно залишатися спокійними та врівноваженими, незважаючи на всі можливі провокації підлітка. Якщо в сім'ї прийнято кричати або кидати речі, підліток засвоює, що так висловлювати гнів цілком допустимо.

**Ознаки жорстокої поведінки в підлітків**

Ні для кого не таємниця, що підліткова жорстокість сьогодні - надзвичайно актуальна проблема, і її масштаби постійно зростають. Кіно й телебачення роблять з жорстокості елемент шоу, інтернет-сайти часто пропонують глядачеві відповідний контент, комп'ютерні ігри провокують підлітків на прояв жорстокості в реальному житті. Звичайно, не кожен підліток настільки схильний до даного впливу, але групу ризику становлять емоційно нестійкі підлітки або ті, хто страждає на різні психічні розлади. Наслідки такого впливу можуть бути трагічними. Батькам потрібно звертати особливу увагу на наступні сигнали:

* підліток грає з будь-якого роду зброєю;
* підліток сильно захоплений жорстокими комп'ютерними іграми, фільмами або інтернет-сайтами, які пропагують жорстокість;
* підліток загрожує тим, хто його оточує, або замішаний в буллінгу;
* підліток уголос фантазує про те, як жорстоко він вчинив би з ким-небудь;
* підліток проявляє жорстокість у ставленні до тварин.