

Трудные подростки. Кто виноват и что делать?

Умница-помощница дочка и заботливый сын как по недоброму волшебству превратились в неформалов со своеобразной внешностью, уткнулись в смартфоны, планшеты и другие гаджеты, проводя больше времени с виртуальными друзьями, и практически не выходят на адекватный контакт с внешним миром. Начались прогулы уроков, в комнате бардак, любимое хобби заброшено, потому что, оказывается, всегда было нелюбимым. Попытки конструктивного диалога терпят фиаско и превращаются в скандалы и иногда даже уходы из дома.

Примеров проблем в воспитании трудных подростков бесконечное множество, суть одна – жить вместе стало некомфортно, порой даже невыносимо, в семье участились конфликты.

Что происходит с подростком?

Изменения в работе головного мозга:

- **Подростки зачастую чрезмерно эмоциональны.** Это обусловлено тем, что области головного мозга, отвечающие за поиск удовольствий и интерес ко всему новому, развиваются быстрее префронтальной области, которая обеспечивает функцию самоконтроля. В результате ребенок чрезмерно эмоционально реагирует по поводу и без и ничего не может с этим сделать*.

- **Подростки не всегда правильно распознают эмоции.** Часто они воспринимают мир и других людей, особенно родителей, гораздо более негативно, чем это есть на самом деле, и реагируют в соответствии со своим восприятием. Ученые объясняют это тем, что тинейджеры при контакте опираются на лимбическую систему, а не на префронтальную (ввиду ее недоразвитости), как все взрослые. Это приводит к искажению реальности, а также к излишне бурным реакциям**.

Внутренняя перестройка:

- **Ребенок учится распознавать свои психологические границы.** Это очень длительный и часто эмоционально затратный процесс. Пока он длится, тинейджер часто воспринимает самые безобидные действия взрослых как вторжение на свою территорию вражеских объектов. Кроме того, подросток сильно меняется, так как начинает обзаводиться собственными ценностями, убеждениями, интересами, которые могут в корне отличаться от тех, что были присущи ему раньше, и тем более от родительских. Происходящие с ним изменения могут спровоцировать кризис в семье, особенно если в доме правит авторитаризм взрослых.

- **Подростки хотят отделиться от своего детства и всего, что с ним связано.** Это объясняет холодность чада в отношении с еще такими нужными и важными вчера родителями. Мама с папой напоминают ребенку о детстве, от которого ему сейчас хочется скорее избавиться. После периода охлаждения и отдаления от семьи происходит перестройка взаимоотношений, при гармоничном развитии в них появляется больше любви и интереса.

- **Подростки тяжело воспринимают ограничения.** В переходный период у детей появляется потребность в самостоятельности и власти. Это очень тонкий момент, если перегнуть с запретами – можно получить инертную, инфантильную личность, если наоборот все разрешать – есть опасность развития у ребенка асоциальных черт характера, таких как склонность к зависимостям, нарушениям общественных норм и т.д.

Чтобы сохранить баланс между «можно» и «нельзя», нужно быть последовательным, то есть не делать самим того, что запрещается ребенку; всегда выполнять данные обещания, будь то хорошие («куплю тебе Iphone в конце учебного года»), так и плохие («месяц не буду давать карманных денег»). И быть чувствительным к своему дитя. Скандалы и слезы, даже в этом сложном возрасте, никогда не бывают на пустом месте.

Как «управлять» трудными подростками?

В работе вам, возможно, придется управлять командой взрослых коллег.

Во взаимодействии с собственными детьми есть очень много схожих моментов. Их также важно привести к соблюдению дисциплины и эффективному росту и развитию, с той лишь разницей, что глобальная цель в этом случае – это процветание рода, а не бизнеса.

4 важных аспекта в воспитании подростка:

- **Мотивация и вовлеченность.** Важна и материальная, и нематериальная мотивация. Выяснить, что простимулирует у ребенка появление тяги к знаниям и творчеству можно экспериментальным путем. Проведите время вместе, посетите знаковые мероприятия, перекликающихся с интересами подростка, организуйте семейные игры в «Что? Где? Когда?» и т.п. – поле для фантазии не ограничено.

Осуществление какой-либо материальной мечты сына или дочери за высокую успеваемость, при грамотном подходе, также может быть нелишним.

Как было сказано выше, области головного мозга, отвечающие за тягу к новым впечатлениям и удовольствиям, у тинейджера развиваются активно и быстрее других зон.

Это может стать как точкой солидного роста, так и серьезного падения. При положительном исходе можно помочь ребенку стать активной, интересующейся разными областями жизни личностью, при отрицательном – интерес и удовольствия он найдет во вредных привычках и других забавах «трудных» подростков.

Вовлекайте чадо в различные виды деятельности, позволяйте ему экспериментировать, пробовать себя в различных хобби, не жалеете денег на эти цели, и результат вас очень порадует!



- **Честный SWOT анализ.** В воспитании подростка крайне важно быть объективным. Сильные стороны (даже если за обилием деструктива в поведении их почти не видно) следует замечать, делать ребенку комплименты, благодарить, если он что-то хорошо сделал. Негативные моменты нужно отмечать и держать «руку на пульсе». Похвала не сделает из тинейджера гордеца, зато ее отсутствие может привести к проблемам в самооценке, потому что пока он продолжает получать представление о себе через маму и папу. Слабые качества важно корректировать, положительно подкрепляя мнение ребенка о себе, акцентируя его внимание на сильных сторонах и успехах.

Говорить с подростком о его минусах нужно очень аккуратно, чтобы не задеть и не травмировать, спровоцировав уход «в себя» и дистанцию от родителей на долгое время.

Как не навредить?

- Говоря о какой-либо проблеме, выберите момент, когда ребенок находится в хорошем или нормальном настроении.

- Используйте «я-послания», говорите только о своих переживаниях в контексте сложившейся ситуации, вместо формы обращения через «ты», которая быстро превращает любой конструктивный диалог в обвинительный.

- Предлагайте конкретную помощь. К примеру, если ваш сын или дочь склонны к полноте, не нужно делать замечания, стыдить или иронизировать на эту тему. Обозначьте, что готовы оплатить абонемент в фитнес-зал и составить компанию, если это потребуется.

- **Установление партнерских отношений.** Коммуникация с подростком должна происходить на равных. Когда его мнение такое же важное, как и мнение родителя, договориться о чем угодно становится проще. Автоматически из общения пропадает давление, появляется уважение к границам другого. Это всегда чувствуется, и это именно то, что нужно сейчас взрослому члену семьи, который пока только формируется как личность.

Например, если Вы собираетесь в отпуск, выбор страны и программу отдыха вполне можно обсудить с сыном или дочерью. Причем не просто выслушать и сделать по-своему, а действительно учесть мнение и предложения ребенка. Это сильно укрепит его доверие к родителем. Одним из бонусов доверительных отношений может стать более адекватное и позитивное отношение подростка к родительским пожеланиям на его счет.

- **Получение обратной связи.** Тинейджер, даже бунтующий и агрессивный, точно знает, что ему неприятно и травматично в отношениях с родителями, а что комфортно и ресурсно. У ребенка можно спрашивать о том, как ему живется дома, о чем он мечтает, о чем переживает и т.д. Делать это нужно аккуратно, без давления, и достаточно регулярно, чтобы у сына или дочери появилась привычка говорить о своих чувствах, и не было желания уйти в изоляцию, испытывая страх или обиду от подобных вопросов родителей. Получая фидбэк от ребенка многих острых ситуаций удастся избежать.

Как получать обратную связь?

- **Один из вариантов - выработать семейную традицию, наподобие круга искренности, когда каждый делится своими переживаниями и тревогами.** Делать это можно в кафе

или дома за семейным ужином. Важно, чтобы разговор был естественным и непринужденным, а не протокольной обязаловкой.

- **Мотивировать подростка на честность в своих мыслях и чувствах проще всего на собственном примере.** Это касается общения не только с ним лично, но и с другими близкими, мужем, мамой ...

- **Для самых креативных родителей подойдут различные тренинговые упражнения для совместной работы.** Их легко найти в интернете. В расслабленном формате игры проще узнать у ребенка о его переживаниях, а заодно и помочь снизить уровень стресса, который у подростков стабильно выше нормы. Плюс всевозможные тренинги и проективные методики отлично развивают и укрепляют психику.

Что еще важно в воспитании «трудных» подростков?

Владимир Тарасов выделяет 2 первостепенных момента, которые следует учитывать для выработки у ребенка положительного характера.

1. Сына или дочь не нужно наказывать или останавливать при совершении какого-либо негативного поступка. Гораздо эффективнее развивать в них ответственность за содеянное и хорошее отношение к жизни. Так, в одном из интервью Владимир Тарасов рассказывает историю о мальчике, который прогнал со двора котенка, а его мама, вместо наказания или запрета этого действия, предложила сыну подойти к сбежавшему котенку и проверить, как он, не обиделся ли и т.д. В результате мальчик не почувствовал себя плохим от маминых нравоучений, но ощутил, что своим поступком может задеть другого. Подобный опыт для ребенка будет действительно ценен, в отличие от привычного для многих родителей давления чувством вины.

2. Подростка важно приучить доводить дела до конца. Тут пригодятся ваши знания по мотивации персонала, собственная выдержка, мудрость и самообладание. Предлагайте ребенку свою помощь, приводите примеры из личного опыта, рассказывайте истории из жизни известных людей. За окончание сложных проектов можно обещать тинейджеру солидные бонусы, но и маленькие победы, которые также требовали усилий, необходимо отмечать, например, вкусным семейным ужином.

Приучить ребенка завершать начатое непросто, но это нужно делать именно сейчас, потому что приобрести этот навык во взрослом возрасте существенно сложнее, чем в подростковом.

Найти общий язык с трудными подростками сложнее, чем с обычными, но вполне возможно. Главное помнить, что через агрессию, непослушание, уходы из дома и прочие деструктивные поступки, ребенок проявляет одиночество, страхи, обиду или какие-то иные сложные переживания. Но, несмотря на показное желание дистанцироваться от семьи, он по-прежнему нуждается в любви, терпении, принятии и мудром отношении со стороны родителей.

Лайфхаки от Владимира Тарасова по общению с подростками:

1. Для формирования характера:

- объяснить подростку важность «следа, который он оставляет после себя» (пример с котенком из статьи);

- прививать и развивать усердие - доделывать дело до конца (достраивать песочный замок);

2. При обучении подростка важно уделять внимание именно точным наукам (математика, физика, химия и другие) - при этом склонность подростка к точным или гуманитарным наукам не имеет значение;

3. Результатами творчества подростка не нужно восторгаться, их нужно обсуждать. Для человека важна адекватная оценка;

4. Для совместного просмотра и обсуждения интересен фильм «Эксперимент 2: Волна» (реж. Деннис Ганзель) - он помогает лучше понять социум, социальное давление.

5. Из курсов Владимира Тарасова подросткам рекомендуется пройти программу «Техника перехвата и удержания управления». Этот курс поможет подростку научиться бороться, отстаивать свою позицию.

(По материалам бесплатного вебинара Владимира Тарасова «[Большая цель, ответы на вопросы](#)»).