

## Психологические трудности у подростка. Как понять и помочь?

Подростковый возраст – непростой этап в жизни человека. Плохие оценки, замкнутость, грубость, непослушание, кричащий стиль – это лишь некоторые трудности, с которыми могут столкнуться родители подростка. Агрессия, воровство, бродяжничество, самоповреждение, употребление психоактивных веществ и суицид могут стать кошмаром для всей семьи.

Чтобы предотвратить плохие «сценарии» и помочь ребенку повзрослеть гармонично, вам необходимо понять, что происходит с ним в подростковый период на самом деле.

### Особенности подросткового возраста.

Основная задача подросткового этапа – трансформация ребенка во взрослого человека, кардинальное изменение мировоззрения. При этом часто психическое развитие не успевает за физическим.

*Идеальный итог этого периода – самостоятельный человек, который научился опираться не на родителей, а на себя.*

Подросткам свойственна гиперчувствительность, вспыльчивость, обидчивость, резкая смена настроения. На это влияет, в том числе, бушующий гормональный фон, который проходит своё естественное развитие и становление. Из-за отсутствия жизненного опыта подросток не всегда справляется с новыми для него проблемами.

Чего боится и по каким причинам может переживать ваш ребенок?

### Виды подросткового стресса:

- **Академический стресс.** Возникает из-за давления от учителей, родителей и даже от собственных высоких ожиданий. Причиной такого стресса может быть, в том числе, погоня за оценками, которую подогревают родители. Дайте понять ребенку, что в любом жизненном процессе и в учебе, конечно, тоже не бывает всегда все идеально. Невозможно научиться чему-то, не совершив ни единой ошибки. Плохие оценки, неудачи, провалы точно так же важны, как и успехи, потому что это часть бесценного опыта, который формирует личность и закаляет ее. Важно научиться извлекать уроки из любых ошибок и никогда не опускать руки. Если у ребенка низкие оценки, обвинения и скандалы не помогут ему лучше учиться. Разберитесь, в чем проблема, как ее можно решить: нанять репетитора, объяснить самому, договориться о помощи с учителем, обратиться к психологу.

- **Стресс от представления о себе.** Подростковый возраст – время серьезных физических изменений в теле ребенка. Половое созревание проходит через гормональные бури. На этом фоне несоответствие идеальному образу, проблемы от собственной неловкости, неуклюжести, отсутствие каких-то статусных для социума вещей иногда воспринимается ребенком, как трагедия и приводит к стрессу.

- **Стресс от давления со стороны сверстников.** Подросток, который следует нравственным семейным правилам, может испытывать давление со стороны

сверстников, обвиняющих его в том, что он «не крутой», «ботаник». Они могут не только провоцировать, но и запугивать ребенка. Здесь огромную роль сыграет наличие открытого, доверительного контакта между подростком и родителями. Часто дети замалчивают подобные проблемы, что приводит к дальнейшему развитию буллинга (травли). Даже если на данный момент ваши отношения не самые лучшие, постоянно говорите ребенку, что он всегда и в любых ситуациях найдет в вашем лице поддержку и опору. Этот сложный урок ребенок не всегда может пройти сам, без помощи взрослых.

• **Стресс от семейных конфликтов.** Взрослеющий ребёнок утверждает себя не только среди сверстников. Он проверяет границы своей независимости и в семье. Стресс у подростка часто бывает следствием разочарования от непонимания родителями его устремлений, от их нежелания признавать, что он уже не малыш.

• **Стресс, связанный с романтическими и дружескими отношениями.** Первые ссоры и ревность, конкуренция и боязнь быть отвергнутым, первые расставания – все это также причина стресса у подростков.

• **Другие источники стресса.** Переезд в другой район или город, переход в новую школу, слишком быстрое или слишком медленное половое созревание, разлад между родителями, алкоголь, домашнее насилие, финансовые трудности, высокие физические и интеллектуальные нагрузки.

*Подростку будет гораздо легче справиться с проблемами, если он будет знать, как себя вести и какие качества личности необходимо развивать, чтобы чувствовать себя увереннее.*

### **Научите ребенка правильно вести себя в конфликте.**

Существует несколько стилей поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление, игнорирование или уклонение. Самым эффективным стилем поведения считается сотрудничество. Это означает поиск таких путей, которые будут позитивны для обеих сторон конфликта.

### **Как вести себя во время спора:**

- Объяснить человеку свои решения.
- Выслушать другую сторону.
- Вовремя сдерживать свои эмоции.
- Видеть в человеке лучшее.
- Начать можно с фразы: «Я пришел к вам, чтобы решить нашу проблему» или «Давай посмотрим, как мы оба можем получить то, что хотим».

### **Научите подростка ставить цели.**

Важно знать, чего ты хочешь добиться. Определение цели — это не только стремление к результату, но и развитие смелости, самодисциплины, поиск единомышленников, самопознание. Нельзя понять, чего ты хочешь, не изучив самого себя, свои потребности, таланты, желания, мечтания. Когда знаешь, каким будет твой следующий шаг, уходит неизвестность и неопределенность, а вместе с

ними уходит тревожность. У многих замкнутых подростков жизнь становится более активной, сбалансированной и направленной, новые друзья, события, первые успехи начинают приносить удовольствие.

*В результате верного целеполагания развитие подростка будет более результативным, прежде всего, для него самого, сформирует его стабильную положительную самооценку.*

У каждого человека есть определенные сферы жизни, которые формируют общую картину полноценной и счастливой жизни. Они же являются основной для гармоничного, эффективного развития подростка. Попросите ребенка подумать и указать цели в каждой из этих областей:

- Финансовые, материальные цели.
- Личные, семейные цели.
- Цели в области развития, образования.
- Цели в сфере здоровья.
- Социальные цели.

Цели надо сформулировать так, будто не существует никаких ограничений и есть полная уверенность в успехе. Пусть ребенок задумается, что будет хорошо не с точки зрения общественных идеалов, а лично для него.

### **Научите подростка постоянно повышать свою самооценку.**

Если подросток воспринимает себя позитивно – это «золотой ключик» к счастливой жизни, потому что именно уверенность в себе определяет его возможности и поведение в стрессовой ситуации. К сожалению, так бывает не всегда. **Если ваш ребенок не уверен в себе, посоветуйте ему:**

- **Научиться какому-то делу, которое ему по душе и постоянно в нем совершенствоваться.** Когда ты делаешь что-то лучше других, это очень повышает самооценку и добавляет уверенности, дарит большое количество позитивных эмоций. Скажите, что абсолютно в каждом человеке заложен какой-то талант, который надо открыть. Для этого иногда приходится пробовать множество вариантов и прикладывать немало усилий.
- **Научиться принимать себя, свою внешность.** Восприятие красоты очень субъективно. Мы не можем нравиться абсолютно всем людям на Земле. Кто-то будет от нас в полнейшем восторге, кому-то мы точно не понравимся и это нормально. Чужое негативное мнение – это часто отражение внутренней боли конкретно взятого человека и оно не должно влиять на восприятие самого себя, потому что не является объективным. Каждый человек несет в себе и плюсы, и минусы. Ты появился на этот свет, значит, ты уже важен для этого мира именно такой, какой есть.
- **Научиться ценить себя и хвалить даже за самые маленькие победы и достижения.** Когда кто-то смеется над твоими якобы малюсенькими победами, помни, что между первоклассником и студентом огромная разница, но и тому и другому трудно одинаково, потому что каждый из них, находясь на своем этапе

развития, сталкивается со страхами и неизвестностью. Большой путь состоит из маленьких шагов, каждый из которых важен. Когда ты достигнешь вершины, ты поймешь, что никто из победителей сюда с неба не упал. Поэтому радуйся даже самой маленькой победе. Это не только уважение к своему труду, но и положительные эмоции, которые делают жизнь лучше и веселее.

- **Заниматься спортом, танцами, быть активным.** Подтянутое, красивое тело, спортивные успехи, умение быстро плавать или красиво танцевать – это ещё одна составляющая уверенности в себе. Если сейчас все иначе, не опускай руки. То, что действительно ценно и важно, требует времени, упорства и сил. Спорт учит быть сильным и выносливым не только физически, но и духовно. Во время занятий в организме человека выделяются гормоны, отвечающие за ощущение счастья. Когда тебе грустно или трудно, пробежка, плавание или любая другая активность – лучший выход из состояния печали. Кроме того, так ты сохранишь здоровье, о котором, скорее всего, сейчас не задумываешься.
- **Научиться нести ответственность.** Это, пожалуй, один из самых непростых, но самых важных уроков. Никто за тебя не положит в твою голову знания, не даст в руки умения. Люди вокруг – твои учителя, но в итоге решающую роль играет только то, что ты делаешь сам. То, что ты сделаешь или не сделаешь сегодня, определит, каким будет завтрашний день. За свои победы, поступки и ошибки человек несет ответственность. Когда ты осознаешь, что у любого решения есть последствия, когда спокойно принимаешь и «разруливаешь» результаты своих ошибок, не перекладывая вину на других – тогда ты повзрослел. Никто из людей ещё не проходил свой путь без ошибок. Чувство ответственности и умение справляться со своими ошибками, не загоняя себя в самобичевание, возвращает уверенность в себе. **Что могут сделать родители:**
- **Создайте атмосферу доверия в семье.** Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы. У него должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей. Иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, например, в дворовых компаниях или в интернете. Не надо наставительно учить жизни, ставить условия, угрожать или отказываться от неудобных тем о смерти, о сексе или наркотиках. Просто молчите и слушайте. Если вам кажется, что проблема «яйца выеденного не стоит», то для подростка это не так, внутри него в этот момент может рушиться мир. Уважайте эмоции своего ребенка. Чтобы пережить потерю или другое нелегкое событие, о нем надо много говорить.
- **Адекватно оценивайте способности и возможности ребенка.** Музыкальная школа или секция, которую вы выбрали для ребенка из лучших побуждений, на самом деле могут ему со временем разонравиться и или совершенно не подходить изначально. В итоге, отнимая слишком много сил, эти занятия не оставляют времени на действительно важные для него вещи. Возможно, подростку не хватает сил в этом признаться или нет упорства, чтобы убедить членов своей семьи. Обсудите с ребенком, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы бросить одну секцию и поменять её на другую, более

интересную для него. Сейчас самое время для того чтобы пробовать свои силы в разных занятиях.

- **Помогите подростку найти новые увлечения.** Поощряйте стремление к творчеству или спорту. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы и с меньшей вероятностью приобретут вредные привычки.
- **Контролируйте количество сна.** Постарайтесь объяснить подростку, почему важен отдых. Следите за тем, чтобы он ложился спать вовремя — в этом возрасте на полноценное восстановление организма требуется не менее 8-10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.
- **Увеличьте физическую активность подростка.** Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Полезно завести привычку ежедневных прогулок. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.
- **Будьте оптимистом.** Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение. Научите его настраиваться на позитивный лад и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях.

Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить». Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело, правильно построенный режим дня и поддержка близких позволят подростку легче перенести стрессовые ситуации, связанные со взрослением.

#### **Что делать, если подросток находится в остром стрессе:**

- Проявите терпение.
- Поговорите с ним.
- Примите любые эмоции ребенка без осуждения и критики, помогите их прожить и преодолеть. Скажите, что любые эмоции, которые он испытывает нормальны. Они – сигналы нашего внутреннего мира, на которые нельзя не обращать внимания, но важно научиться понимать, о чем они нам сигнализируют и научиться справляться с ними.
- Обнимите или просто побудьте рядом. Почувствуйте, как лучше в данной ситуации: дать побыть ребенку одному или оказать активную поддержку.

**Будьте рядом и предложите подростку обратиться к психологу, если он чувствует:**

- Тревогу и подавленное настроение: бывают мысли, что жизнь плохая, будущего нет, ощущает, что не справляется с реальностью, что им овладевают сильные негативные эмоции (раздражение, гнев), испытывает чувство беспомощности, плохо спит.

- Не может определить, какую профессию в будущем выбрать и беспокоится об этом.
- Переживает неразделенную влюбленность.
- Часто мучают навязчивые, трудные воспоминания о прошлом.

Большое значение в воспитании подростка играют не только близкие, комфортные отношения в семье, но и личный пример взрослых, который, хотите вы или нет, «записывается» в памяти у ребенка.

Вернуть послушное поведение подростка, которое было буквально несколько лет назад, уже невозможно. Лучшее, что вы сейчас можете предложить – это быть рядом, помогать, разговаривать, создавать теплую, принимающую атмосферу в семье.

*Публикация создана по материалам, предоставленным Володиной Татьяной Леонидовной, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».*

*Подготовил педагог-психолог «Центра ПМСС»  
Ирина Владимировна Чухломина*