

## Профилактика проблемного поведения подростков

Многие дети в подростковом возрасте сильно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

Проблем у переходного возраста много: постепенно нарастает неуверенность в себе, проявляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы "застрывать" в положении "обиженного, непонятого", искать выход из трудных ситуаций неверными путями, порой опасными для здоровья. Порой у них возникают агрессивные спонтанные реакции защиты для себя даже в ситуации, когда угрозы-то никакой нет.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Следовательно, воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

### *Каковы же причины вызывающего поведения подростков?*

1. Детям **не хватает внимания взрослых**, которые вечно заняты. "Отстань!", "Не лезь!", "Не приставай!", "Надоел!" - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.
2. **Высокий уровень тревожности.** В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности ("Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим заданием"), либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.
3. Многим подросткам трудно совладать со своим **холерическим темпераментом**. Такие дети нарушают дисциплину неосознанно.
4. **Отсутствие душевной близости** с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

*Педагоги и психологи, юристы и социологи единодушно называют подростковый период самым трудным. Что его отличает?*

**Реакция группирования.** Подросткам свойственно почти инстинктивное влечение друг к другу. Так реализуется стремление к неформальному, нерегламентированному общению, удовлетворяется чувство причастности к своей возрастной группе, решается вопрос о своем месте в ней. Сама по себе такая реакция нейтральна. Как поведет себя группа в обществе, зависит от нравственных установок ее лидера. Запрет же взрослых дружить с тем или иным товарищем ведет к протестным формам поведения. Поэтому важнее найти пути взаимодействия с группой и позитивного влияния на нее.

**Реакция эмансипации.** Подросток может, а значит, и должен проявлять самостоятельность. Если мы будем все время стараться водить его за руку, вовлекать лишь в строго регламентированные мероприятия, то встретимся с другой характерной реакцией подросткового возраста - с реакцией эмансипации. Она вытекает из стремления подростка утвердить себя как самостоятельную личность и неизбежна там, где существует мелочная опека старших, чрезмерный контроль, пренебрежительное отношение к интересам и желаниям подростка. Чем сильнее зажат подросток, тем острее его стремление всегда и везде поступать по-своему. Необычные прически, одежда, "своя" музыка - это вызов взрослым, протест. Когда эта реакция заходит слишком далеко, то теряется доверие ко всем взрослым и отвергается все, что предлагается ими, в том числе и полезное, необходимое для подростка.

**Реакция увлечения.** Подросткам свойственны увлечения (хобби-реакции). Подобно тому, как детям для своего развития необходимы игры, подросток для становления личности нуждается в увлечениях. Родителям эти занятия могут представляться бесполезными, и с объективной точки зрения это может соответствовать истине. Но для подростка увлечение всегда вызывает положительную эмоциональную окраску, дает чувство удовлетворения. Отношение взрослых к увлечениям тинейджеров может стать причиной обострения реакции эмансипации. Смена увлечений не должна вызывать протест у родителей - это естественное явление. Чтобы узнать свои способности, надо испытать себя в различных видах деятельности. Но когда увлечения отдается слишком много времени в ущерб учебе, отдыху, другим видам необходимой деятельности, то тревога родителей становится обоснованной.

**Реакция протеста.** У незрелых подростков встречаются поведенческие реакции, более характерные для детского возраста. Эти реакции протеста разнообразны: отказ от еды, общения, посещения школы, побеги из дома, агрессия к обидчику, порча его вещей. В таком случае важно понять причины протеста и устранить их.

**Реакция имитации (подражания).** Для подростка объектом имитации часто становятся кумиры молодежной моды, звезды шоу-бизнеса и спорта. Подростки подражают их стилю одежды, прическам, манерам, суждениям,

вкусам. Реакция имитации становится опасной, когда подражают антигерою, антисоциальной личности. Поэтому вполне оправдан запрет на литературу и фильмы, пропагандирующие жестокость, секс, порнографию.

**Реакция сверхкомпенсации.** Одной из форм психологической защиты является реакция компенсации, когда слабость и неустойчивость в одной области компенсируется успехами в другой. Это позволяет сохранить душевное, психологическое равновесие. Нередко слабый в учебе подросток компенсируется успехами в спорте, лидерством в неформальной обстановке среди своих сверстников. Сверхкомпенсация может носить карикатурный характер, и тогда правильнее говорить о ложной компенсации.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько в процессе проводимых специально занятий, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

Дух семьи воспитывает ребенка в первую очередь, а потом уже специальные занятия родителей с ним. Но и эти занятия необходимы для полноценного развития ребенка как форма поддержания, развития и укрепления эмоциональных связей, духовного контакта и строящегося на этой основе взаимоотношения между ним и родителями.

### **3. Педагогический практикум.**

Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком и старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома?

От учителей и от родителей они слышат примерно следующее: "Ты должен хорошо учиться!", "Ты должен думать о будущем!", "Ты должен уважать старших!", "Ты должен слушаться учителей и родителей!".

Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: "Ты можешь."; "Ты имеешь право...", "Тебе интересно..." А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку или юноше? А говорят они следующее: "Я могу тебя наказать...", "У меня есть полное право...", "Я старше и умнее..."

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ученику. Ребята понимают, что они "не могут ничего" для них - одни запреты, а взрослые - "могут все", у них - полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной

конфликтов. Слова "должен", "обязан" вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не "вытянуть" возложенной на них ноши долга. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

"Ты должен слушаться учителей и родителей!" "Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться"

"Лжец", "Ты опять врешь!" "Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду", "Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать"

Теперь поупражняйтесь самостоятельно. Даны типичные фразы, которые учителя и родители часто говорят подросткам и юношам. А вы предложите другие, более мягкие и позитивные формулировки, при сохранении общего смысла высказывания.

"Мы в твои годы жили гораздо хуже!"

"Ты должен ценить заботу старших".

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"

"Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"

"Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!"

"Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!"

Теперь предлагаю вашему вниманию **упражнение "Стоп!"**.

Часто споры и ссоры возникают из пустяка: не вымыл посуду, порвал джинсы и т. д. Круговорот повседневных дел затягивает человека, все дневные отрицательные эмоции родители нередко выплескивают на детей. Первый шаг - научиться останавливать момент перед мысленным взором. Замолчите на мгновение, скажите "Стоп!" и задайте себе вопрос: "Зачем?". Взглянув на себя со стороны, вы поймете, что немытая посуда или порванные джинсы, гнев начальника или ссора с сослуживцем не стоят любви и доверия вашего ребенка, мира в вашей семье.

Еще один полезный прием - **упражнение "Терапия общения"**.

Именно с детьми 10-14 лет начинаются проблемы. Послушный, дисциплинированный в начальных классах ребенок вдруг превращается в

неуправляемого, бунтующего, всегда готового на резкость и грубость подростка. Как "погасить" возбужденного ребенка? Как успокоить и сбалансировать его психику? Как снять зарождающийся конфликт во взаимоотношениях с ним? Предлагаем вам один из эффективных приемов.

Известно, что кроме потребности в самоутверждении у подростков есть потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предмет их коммуникаций зачастую выступает их собственное "Я": как я выгляжу и т. п. Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает: какой он человек? Он как бы стоит перед большим шкафом, в котором висит множество разных "психологических костюмов". Молодой человек примеряет на себя то одну "одежду", то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит. Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения и вы увидите, как назревающий между вами конфликт сменится сердечной дружбой и взаимопониманием. Заведите правило регулярно разговаривать с сыном или дочкой. Ваша беседа может длиться 40-50 мин. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности. Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не учите жизни, общайтесь на равных. Звук вашего голоса, ваше доброжелательное открытое лицо выступают эффективными психотерапевтическими средствами. Уже через месяц-полтора вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее, уравновешеннее. И, как вследствие этого, все реже и реже будет нарушать дисциплину, меньше грубить, начнет лучше учиться.

#### **4. Психолого-педагогические советы.**

Дорогие родители, при общении с подростками применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

**Приём 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей.

Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позволяйте ребенку выразить его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

**Приём 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду,

нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "потребность в эксперименте".

**Приём 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Приём 4.** Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

**Приём 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.

## **5. Заключительное слово.**

Мы рассмотрели модели проблемного поведения подростков, проанализировали причины такого поведения, нашли пути решения данной проблемы. Но много вопросов остается без ответов, найти которые можно в литературе, рекомендованной психологами и педагогами.

Но только не надо думать, что правильное воспитание столь трудно, что большинству людей совершенно недоступно. По своей трудности это дело доступно каждому человеку. Хорошо воспитать ребёнка может каждый, если он этого действительно хочет, кроме того, это дело приятное, радостное, счастливое:

### **Анкета для учащихся**

1. Представьте себе своего папу или маму в вашем возрасте (13 - 14 лет) и нарисуйте их портрет.
2. Что не хватает вам для взаимопонимания со взрослыми?
3. Что не хватает взрослым для взаимопонимания с детьми?
4. Какой я буду родитель?
5. Что я считаю самым важным в семье?

## **Памятка для родителей.**

### 1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб.

- попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;
- демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;
- сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;
- определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;
- оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?
- постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;
- излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

### 2. Если ссора все-таки разгорелась.

- Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.
- Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
- Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".
- Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно.
- **Принципы толерантного общения**

**ДАЙТЕ СВОБОДУ.** Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

**НИКАКИХ НОТАЦИЙ!** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

**ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС!** Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

**УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ!** Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.

**НЕ НАДО ОБИЖАТЬ!** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

**БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ!** Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

### **Памятка «Поиск конструктивного взаимодействия семьи с ребёнком»**

**Сохраняйте** спокойствие и достоинство: криками и угрозами вы ничего не добьётесь.

**Разберитесь** в ситуации. Не делайте категоричных выводов.

**Сохраните** доверие ребёнка к себе.

**Поговорите** с ним на равных. Вполне возможно, что ребёнок ведёт себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**Узнайте** как можно больше о том, что происходит с вашим ребёнком. Не верьте ему полностью – правда лежит где-то посередине.

**Измените** своё отношение к ребёнку, признав, что он уже взрослый и сам может отвечать за свои поступки.

**Не позволяйте** собою манипулировать.

**Не исправляйте** за ребёнка его ошибки.

Меньше говорите, **больше делайте.**

**Установите** разумные границы контроля.

**Помогайте ребёнку** изменить жизнь к лучшему.

**Постарайтесь восстановить** взаимопонимание с ребёнком.

