



Территориальные отделения
Центра «Семья»



ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Федеральный проект
«Современная школа»
Национального проекта
«Образование»



Управление образования и науки
Липецкой области



Государственное (областное)
бюджетное учреждение
Центр «Семья»



Региональная ресурсная служба
«Семья от А до Я»

Трудное поведение подростка

Советы родителям



Липецк 2024

Помогая трудному подростку справиться с его эмоциональными проблемами, вы укрепите связь с ним и поможете вырасти более счастливым и успешным человеком.

Как отличить трудное поведение подростка от нормального

Когда подростки начинают стремиться к независимости и ищут свое «я», их поведение кажется родителям ненормальным и непредсказуемым. Ваш ребенок, добрый и послушный в прошлом, теперь пропадает неизвестно где и на все замечания громко хлопает дверью. К сожалению, такое поведение вполне нормально для подростка.

Родителям важно знать, какое поведение подростка нормально для его возраста, а какое грозит серьезными последствиями.

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.**



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** и т.д.

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, упоминания о суициде.**

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.**

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.

Как себя вести с рассерженным подростком

· **Установите границы, правила и наказание за их нарушение.** Когда вы и ваш ребенок спокойны, объясните ему, что испытывать гнев – это нормально, но важно найти приемлемый способ выражать его.

· **Попытайтесь понять, что скрывается за гневом подростка.** Он расстроен или находится в депрессии? А может быть, подростку просто нужно, чтобы его выслушали и не осуждали?

· **Будьте внимательны к тревожным сигналам.** Возможно, ваш подросток перед вспышками гнева испытывает головную боль или начинает расхаживать по комнате? Или, может быть, у него вызывает злость определенный школьный предмет?

· **Помогите ребенку найти здоровый способ контролировать гнев.** Для этого хорошо подойдут физические упражнения: бег, езда на велосипеде, скалолазание или командные виды спорта. Некоторые подростки используют для этого творчество: рисуют или пишут.

· **Предоставьте подростку пространство, где он сможет успокоиться.**

· **Учитесь справляться с собственным гневом.**