

## Тема номера: «Протестное поведение подростка, как наладить отношения»

Поведение ребенка во многом обусловлено возрастными особенностями.

Для подросткового возраста характерен протест – категорическое возражение, несогласие с чем-либо или с кем-либо. Стремление вырваться из-под опеки взрослых приводит к подростковому негативизму и к отрицанию нравственных стандартов и жизненных норм.

Подростки могут проявлять протестную позицию в школе, дома, в интернете, вызывая, как правило, у взрослых злость и раздражение. Чтобы наладить отношения с подрастающим ребенком, нужно выяснить мотивы его протестного поведения и научиться справляться с эмоциями, мешающими эффективному общению с ним.

Подростковый кризис по своей природе очень похож на кризис 3-х лет. Помните, как малыш абсолютно на все отвечал: «Нет»? Он понял, что может иметь личное мнение и делать по-своему. Наверняка и тогда было тяжело выдерживать поведение, прямо противоположному желаемому. Но так малыши учатся самостоятельности.

В подростковом возрасте другие масштабы. Ребенка уже нельзя взять в охапку и успокоить — при конфликте он хлопнет дверью и уйдет к друзьям.

От этого периода зависит будущая жизнь подростка: многие черты характера, модели и стратегии поведения именно сейчас становятся устойчивыми.

### Формы протеста

Протест подростка может носить разные формы:

- демонстративное поведение;
- грубость;
- отказ выполнять родительские и учительские требования;
- вызывающий внешний вид;
- частые конфликты с окружающими.

Но протест бывает и тихим:

- подросток молча надевает капюшон, вставляет в уши наушники и никак не идет на контакт с родителями.



Все варианты – очень сложные для семьи подростка, но родителям нужно запастись терпением и ресурсами, так как ребенку тоже очень нелегко.

Подростку необходимо безусловное принятие и понимание.

Он не протестует на зло кому-то, просто не видит другого варианта заявить о себе.

Те формы протеста, которые не вредят его безопасности, нужно позволить.

Да, не всем идут ярко-красные цветные линзы, но, если подростку с ними легче воспринимать действительность, пусть они будут.

Если его поведение небезопасно, то необходим разговор. Скорее всего, он будет долгим и сложным, и пройдет в несколько этапов.

**Главное правило:** говорить о своих чувствах, а не о поведении ребенка, и важно просить его говорить о своих чувствах.

Например, если подросток бунтует путем зацепинга (езда на крыше транспортных средств или между или под вагонами), родителю нужно сказать о своих страхах и тревогах, попросив ребенка рассказать, какие чувства он испытывает при зацепинге, почему они так важны. И, исходя из его ответов, предложить безопасную альтернативу такому увлечению.

Чем спокойнее родители будут реагировать на бунт подростка, тем выше вероятность, что он быстро закончится. Бунт – это сигнал о том, что пришло время что-то менять в отношениях, в коммуникации, в поведении. Подросток – уже не ребенок, и чем быстрее родитель перестроится на новую модель общения и поведения с ним, тем быстрее протестное общение снизит свою интенсивность.



### Как наладить отношения

Подросток требует от мира взрослых признания: хочет, чтобы к нему относились серьезно.

В то же время он не в состоянии нести за себя полную ответственность и принимать важные решения.

Для того, чтобы протест не разрушил детско-родительские отношения, важно дать подростку возможность принимать решения и определить для него зону ответственности.

Родителю предстоит серьезная работа над собой, потому что в этой зоне ответственности все решения, принимаемые ребенком, не должны подвергаться критике, обесцениванию или высмеиванию. Ошибки – очень важная составляющая часть опыта любого человека, и важно создать такую зону, где ошибки не будут нести фатальный характер, но при этом научат ребенка правильной модели поведения.

Выбор и решения можно и нужно обсуждать, можно помогать своему ребенку, можно просто быть рядом. Главное – не осуждать и не быть равнодушным.

Важно установить границы допустимого, о которых подросток должен иметь четкое представление.

Какая бы буря не кипела внутри, нельзя оскорблять и употреблять нецензурную лексику в присутствии родителей. Эти правила должны быть едины для всех членов семьи.

**Четкие границы, безусловное принятие, новый тип коммуникации в семье, появление зоны ответственности – вот несколько секретов, как сохранить адекватные отношения между родителями и подростками.** Когда нет ресурса терпеть, понимать, разговаривать, нужно обращаться к психологу — это пойдет на пользу всей семье.

Источник:

1. <https://www.ya-roditel.ru/> –  
Официальный сайт «Я-родитель».