

## «ОТ РУК ОТБИЛСЯ...»

(родителям о проблеме девиантного поведения детей и подростков)

**Подростковый возраст** – один из труднейших периодов жизни человека. В этом возрасте с ребенком происходят разительные перемены, удивляющие всех вокруг и его самого, как внешние перемены, так и внутренние. У ребенка меняется **ведущий вид деятельности**: ранее увлеченный учебной, он переключается в своих интересах на близкие **межличностные отношения со сверстниками**. Его поведение, соответственно, тоже претерпевает изменения, становится более **своенравным**, а иногда и выходящим за рамки общепринятых норм. Родители и учителя из года в год не перестают удивляться: *«Был такой золотой ребенок, а теперь совсем от рук отбился!»*

**Воспитание подростка** – задача действительно не из легких. В этом возрасте организм ребенка стремительно растет, у подростка появляются новые интересы, новые чувства и эмоции, в которых он сам еще не в силах разобраться. Чтобы справиться с потоком таких огромных перемен, он может прибегать к различным формам поведения, в том числе **агрессивному** или **антиобщественному поведению**.

Но в каких случаях это является нормой и может стать предметом единичного разговора, который поможет самому подростку понять, почему же он так себя повел, а в каких – **заслуживает отдельного пристального внимания и коррекции?**

Поведение, неприемлемое в обществе, отклоняющееся от принятых норм, называется **девиантным**. В научной литературе в понятие девиантного поведения включаются следующие формы: агрессивное, делинквентное, аддиктивное и суицидальное поведение. Последние две формы заслуживают отдельного внимания, мы не будем затрагивать их здесь. Поговорим сегодня об **агрессивном** и **делинквентном** поведении.

**Агрессия** – частая проблема поведения подростка. Даже ребенок, который всегда был тихим и спокойным, в подростковый период может вдруг начать «огрызаться» в адрес родителей и учителей, драться, ломать или рвать вещи.

**Делинквентное поведение** – проблема менее распространенная. Такая форма поведения включает в себя асоциальные поступки и правонарушения (наименее опасные из них – нарушение общественного порядка, вандализм, магазинные кражи и другие мелкие нарушения общественных норм и закона). Делинквентное поведение может также включать в себя и

агрессивное, когда проявления агрессии становятся причиной нарушения подростком норм и законов.

Первая задача родителя при проявлении таких форм девиантного поведения состоит в том, чтобы **понять его истоки, его причины, а точнее – природу этих причин**. Подросток, сам до конца не понимая, что происходит с его организмом и его психикой, часто оказывается неспособен адекватно донести свои чувства до окружающих: родителей, педагогов, друзей, общества в целом, потому что они являются для него новыми, неизведанными. Он может оказаться неспособен их назвать, а иногда даже осознать, и бессознательно старается донести свои чувства через поведение.

Такая ситуация неизбежно вызывает **стресс** у подростка. Известный физиолог Г. Селье определяет стресс как неспецифическую реакцию организма на воздействие внешних раздражителей. На стрессовые реакции уходит много ресурсов организма, и если вовремя не сработать со стрессом, организм может **«устать», истощиться и «начать болеть»**. Сильный стресс часто проявляется в проблемах с ЖКТ, нарушениях сна, нервных тиках.



Можно определить уровень стресса с помощью следующего **теста**. Просмотрите список признаков стресса и отметьте те из них, которые вы замечаете у ребенка. Можно заполнить самостоятельно для определения дальнейших действий, можно предложить ребенку поработать вместе.

### **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:**

1. преобладание негативных мыслей;
2. трудность сосредоточения;
3. ухудшение показателей памяти;
4. постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы;
5. повышенная отвлекаемость;
6. трудность принятия решений, длительные колебания при выборе;
7. плохие сны, кошмары;
8. частые ошибки, сбои в вычислениях;
9. пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого;
10. нарушение логики, спутанное мышление;
11. импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения; варианты действия.

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:**

1. потеря аппетита или переедание;
2. возрастание ошибок при выполнении привычных действий;
3. более быстрая или, наоборот, замедленная речь;
4. дрожание голоса;
5. увеличение конфликтных ситуаций в школе или в семье;
6. хроническая нехватка времени;
7. уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями;
8. потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность;
9. антисоциальное поведение;
10. низкая продуктивность деятельности;
11. нарушение сна или бессонница;
12. более интенсивное курение и употребление алкоголя.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

1. беспокойство, повышенная тревожность;
2. подозрительность;
3. мрачное настроение;
4. ощущение постоянной тоски, депрессия;
5. раздражительность, приступы гнева;
6. эмоциональная «тупость», равнодушие;
7. циничный, неуместный юмор;
8. уменьшение чувства уверенности в себе;
9. уменьшение удовлетворенности жизнью;
10. чувство отчужденности, одиночества;
11. потеря интереса к жизни;
12. снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

1. боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли;
2. повышенное или пониженное АД;
3. учащенный или неритмичный пульс;
4. нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование);
5. нарушение свободы дыхания;
6. ощущение напряжения в мышцах;
7. повышенная утомляемость;
8. дрожь в руках, судороги;
9. появление аллергии или других кожных высыпаний;
10. повышенная потливость;
11. снижение иммунитета, частые недомогания;
12. быстрое увеличение или потеря веса.

Далее каждому отмеченному элементу нужно присвоить *баллы*. За наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса ставится *1 балл*. За наличие каждого симптома из «эмоциональных» признаков стресса – *1,5 балла*. За наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – *2 балла*.

Далее считаем *сумму* всех баллов и ищем получившееся значение:

- **0-5 баллов:** в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

- **6-12 баллов:** умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

- **13-24 баллов:** достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который пока не удалось компенсировать, оправиться от его воздействия.

- **25-40 баллов:** состояние сильного стресса. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

- **свыше 40 баллов: ВНИМАНИЕ!** Наиболее опасная стадия стресса - истощение запасов энергии приспособления.

Стрессовые реакции могут быть вызваны различными факторами, как *внутренними*, так и *внешними*.

К *внутренним* могут относиться различные заболевания (как стресс способен вызвать болезнь, так и болезнь может вызвать стресс), особенности восприятия и оценки поступающей извне информации (обидчивость, ранимость, склонность к самообвинению и восприятию всего «на свой счет»).

К *внешним* можно отнести объективные обстоятельства и ситуации, вызывающие у подростка негативные переживания (трагические события, конфликты в семье или в среде сверстников, травля в школе, приближающиеся экзамены), когда подросток неспособен адекватно справиться с ними или обратиться к кому-то за помощью. Своим девиантным поведением он (чаще всего неосознанно) посылает взрослым сигналы о помощи.

В таких ситуациях самое действенное средство – *разговор с ребенком*. Подросток всегда очень дорожит своим личным пространством, как физическим («моя комната – моя крепость»), так и психологическим

(сохранностью своей личной переписки, разговоров с друзьями, личного дневника со всеми переживаниями), и многие родители ценят это пространство. Однако иногда мы можем позволить себе **мягко вторгнуться в это пространство с целью помочь подростку понять свои чувства и справиться с ними.**

Следует обратить особое внимание на тяжелые ситуации происшедшие с ребенком. Если, например, в семье произошло трагическое событие, подростку, даже если внешне он кажется совершенно равнодушным, всегда очень трудно пережить происшедшее. Немногие подростки часто сталкиваются с тяжелыми происшествиями с близкими им людьми или с ними самими (что конечно прекрасно), и потому **не имеют опыта, навыка, который помог бы им самостоятельно пережить такое травмирующее событие.** Чтобы помочь ребенку, нужно дать ему возможность **высказать свои чувства и быть выслушанным.** Многие подростки опасаются говорить с родителями о своих переживаниях; в таком случае не лишним будет обратиться к психологу, с которым подросток сможет осознать и проговорить свое состояние.

**Другой вариант** – к счастью, более редкий, но более тяжелый – нарушения способности к самоконтролю и соблюдению общественных норм из-за **особенностей нервной системы.** Самостоятельно невозможно понять, существуют ли такие нарушения. Если вам не помогли вышеуказанные рекомендации и визит к психологу, следующим этапом может стать обращение к **специалисту медицинского учреждения** (врач психоневролог или психиатр). Не надо бояться посещения этих врачей (сейчас много частных медицинских центров, куда можно обратиться), возможно ситуация складывается так, что только эти специалисты смогут помочь вашему ребёнку. **Главное – не потерять время!**

В основе разнообразных форм поведения, в том числе **отклоняющегося,** всегда лежит какая-то **причина,** и крайне редко бывает так, что это, например, желание «насолить» родителям или нелюбовь к педагогу просто так. Обычно в основе такого поведения лежит **трудноразрешимая для подростка ситуация, объективное происшествие или восприятие внешнего мира.**

**Наша задача** – постараться встать на сторону ребенка, увидеть то, что беспокоит его через «стену» его поведения, которую он выстраивает, чтобы защититься, и найти способ помочь ему разобраться. **Нет ничего невозможного!**

**Гордеева Ольга Игоревна,  
педагог-психолог**

