

# РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ

## ТЕМА ЛЕКЦИИ

### «Трудное поведение: как понять, что подростку нужна помощь»

Мы поговорим сегодня о теме, которая волнует многих — об особенностях **подросткового возраста и трудностях**, которые его могут сопровождать. Часто за словами «у него переходный возраст» мы можем пропустить моменты, когда ребёнку уже нужно не просто наше родительское воспитание, а профессиональная помощь.

**Наша задача сегодня** — научиться различать: где это просто этап взросления, а где — крик о помощи. Мы разберём конкретные сигналы, поговорим о страхах, связанных с учётом в ПДН, и, самое главное, составим для вас понятную карту действий.

#### *Особенности подросткового возраста*

Подростковый возраст представляет собой важнейший этап развития человека, традиционно охватывающий период **от 12 до 18 лет**, хотя в современных условиях эти границы становятся более размытыми.

В последние годы наблюдается общая инфантилизация общества, что приводит к расширению возрастных рамок подросткового периода: пубертат нередко начинается уже в 9–10 лет, а завершается лишь к 20 годам и позже. Прежде чем говорить о тревожных сигналах в поведении подростков, необходимо понять, что же является нормой для этого возраста.

**Основными задачами** подросткового периода выступают начало сепарации — постепенное отделение от родителей — и самоидентификация, формирование **собственного «Я»**. Подростковый кризис является естественным и закономерным явлением: в этот период происходят кардинальные изменения в организме, гормональный фон перестраивается, активно трансформируется мозг. **Именно поэтому эмоциональные качели, стремление к независимости, обесценивание родительского мнения, замкнутость и резкая смена интересов часто представляют собой варианты нормального развития.** Этот кризис считается одним из самых сложных экзистенциальных кризисов в жизни человека, и его успешное разрешение формирует устойчивую самооценку и высокую самоценность личности. Гормональные изменения в организме подростка настолько интенсивны, что их можно сравнить с состоянием беременной женщины, однако в отличие от беременных, которых окружают заботой и вниманием, подростков часто критикуют за их поведение. Им действительно сложно, и осознание этого взрослыми может значительно облегчить взаимодействие с подрастающим поколением.

Современный мир для подростка существенно отличается от того, в котором выросли их родители – не хуже и не лучше, а принципиально иной. **Одной из ключевых особенностей стала информационная перегрузка: подростки имеют неограниченный и мгновенный доступ к любым данным через интернет, социальные сети, мессенджеры и стриминговые платформы.**

Это формирует **клиповое мышление** с привычкой воспринимать информацию короткими яркими блоками и снижает способность к концентрации внимания. Многозадачность, часто воспринимаемая как преимущество, на самом деле приводит к поверхностной обработке информации. Алгоритмы социальных сетей создают «эхо-камеры», демонстрируя подросткам контент, подтверждающий их существующие взгляды, что усиливает поляризацию и затрудняет развитие критического мышления.

**Цифровая социализация становится доминирующей формой общения:** социальные сети и онлайн-игры предоставляют пространство для взаимодействия, часто асинхронного, что позволяет продумывать ответы. Однако это порождает кризис идентичности в цифровую эпоху: личность распадается на «реальное» «Я» и несколько цифровых аватаров, а постоянное сравнение собственной жизни с отретушированными образами успеха и красоты в соцсетях негативно влияет на самооценку.

Кибербуллинг, в отличие от традиционного, не заканчивается за пределами школы – **он вездесущ и постоянен**. Синдром упущенной выгоды вызывает хроническую тревогу из-за ощущения, что где-то происходит нечто более интересное. Дефицит живого общения приводит к трудностям в распознавании эмоций, развитии эмпатии и построении глубоких долгосрочных отношений.

**В то же время современные подростки придерживаются особых ценностей:** толерантность и инклюзивность часто становятся их базовыми установками, они проявляют заботу об экологии и осознанном потреблении, открыто говорят о ментальном здоровье, рассматривая тревожность и депрессию как легитимные темы для обсуждения.

Для них **важна самореализация через «дело жизни»**, превращение хобби в профессию, а также критическое отношение к авторитетам – готовность ставить под сомнение слова родителей, учителей и государства. Общество становится все более психологизированным, что влияет и на подростков, однако одновременно они демонстрируют повышенную уязвимость к психологическим трудностям: высокому уровню тревожности, депрессивным состояниям, одиночеству в условиях цифровой среды, синдрому самозванца и перфекционизму. При этом их реакция на проблемы часто интровертирована – направлена внутрь себя через самокритику и психосоматические проявления, а не через открытый протест.

Психологические особенности подросткового возраста формируют сложную и многогранную картину взросления, где каждый аспект взаимосвязан и требует понимания со стороны взрослых.

В центре этого периода стоит **поиск идентичности** — подростки активно исследуют разные роли, ценности и убеждения, пытаясь ответить на главный вопрос: «Кто я?». Этот процесс часто проявляется в экспериментах с внешностью: необычная одежда, яркий макияж или синие волосы — всё это часть пути к самопознанию. Важно помнить, что подобные эксперименты временны, и подросток со временем вернётся к более привычному образу, а вот ваши нервные клетки могут не восстановиться от излишней тревоги.

Этот поиск сопровождается **кризисом идентичности**, когда подросток оказывается в состоянии внутреннего конфликта между стремлением к самостоятельности и множеством внешних требований. Представьте, что вы сидите на двух стульях разной высоты, и их ещё начинают толкать с двух сторон — именно таково ощущение подростка, который уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Ему действительно сложно, и это необходимо принимать как данность.

**Стремление к автономии** проявляется в постепенном отделении от семейных авторитетов и формировании собственных взглядов. Именно поэтому подростки часто спорят с родителями — это не просто бунт, а важный этап обучения отстаиванию своей точки зрения и «прощупывания» границ взрослых. Так формируется способность строить здоровые отношения в будущем.

**Повышенная эмоциональность** — ещё одна характерная черта этого возраста. Эмоции становятся ярче и изменчивее, что связано с гормональными перестройками и незрелостью мозговых структур. Важно учить подростка эмоциональному интеллекту: понимать, называть и управлять своими чувствами. И помните: дети учатся на примере взрослых. Если вы прячете свои эмоции под фразой «соринка в глаз попала», не стоит ожидать, что ребёнок будет открыто делиться своими переживаниями. Стоит также осознать, что нет «плохих» или «хороших» эмоций: радость может привести к необдуманным поступкам, а страх, напротив, спасает от опасности — он достался нам от древних предков как защитный механизм, без которого человечество не выжило бы.

**Развитие социальной самореализации** проявляется в активном стремлении найти своё место среди сверстников. Подростки уже уверены, что родители их любят и будут рядом, но им необходимо учиться жить в социуме – и этот навык не появится автоматически в день 18-летия. Общение с ровесниками, участие в групповых активностях, формирование дружеских связей – всё это критически важно для развития социальной ответственности и коммуникативных навыков.

Вместе с тем подростковый возраст сопряжён с повышенной уязвимостью к психологическим трудностям. Внутренние кризисы и поиск «Я» делают подростков более восприимчивыми к стрессам и депрессивным состояниям. Здесь важно не бояться обращаться за помощью к специалистам – психологу, неврологу или психиатру, если возникают серьёзные опасения.

Ключевым фактором, объясняющим многие особенности подросткового поведения, является незавершённое созревание лобных долей мозга, которое завершается лишь к 16–18 годам.

Эти области отвечают за высшие когнитивные функции: принятие взвешенных решений, планирование, контроль импульсов и саморегуляцию. Пока лобные доли «достраиваются», подросток может совершать необдуманные поступки, не осознавать последствий своих действий, импульсивно реагировать на ситуации. Его мозг похож на недостроенный мост, по которому уже несутся гормоны на бешеной скорости.

Поэтому подростки спорят (тренируя отстаивание границ), уходят в комнату и молчат (требуя личного пространства), говорят «мне всё равно» (как защитную реакцию от страха критики), часто меняют образы (в поиске идентичности) – всё это не капризы, а естественные проявления незрелой нервной системы.

**Самое важное, что нужно понять взрослому:** подростку самому очень трудно справляться со всеми изменениями, происходящими с ним физически, эмоционально и социального. Ему сейчас как никогда нужна ваша поддержка, принятие и терпение – не как контроль, а как надёжный тыл, откуда он сможет отправиться в самостоятельное плавание по взрослой жизни.

## Не бывает «трудных» подростков — бывают дети, которым трудно.

### Что мы привыкли называть «трудным поведением»?

Воровство, снижение успеваемости, апатия, курение, наркотики, хамство, драки, жестокость, нежелание слушать взрослых и так далее

За каждым таким поступком скрывается попытка удовлетворить глубинную, по сути своей добрую потребность: быть в безопасности, чувствовать себя значимым, получить любовь, признание, силу или хотя бы просто выжить в сложной среде. Все люди, включая подростков, стремятся к счастью — это универсальное желание.

Однако между истинными потребностями и тем, как человек себя ведёт, лежит его личный опыт, зачастую травматичный. Именно он формирует те «кривые» стратегии поведения, которые кажутся окружающим вызывающими или разрушительными.

Подросток от девяти лет и старше может не вписываться в принятые социальные нормы, конфликтовать с родителями и учителями, отвергать любые воспитательные усилия — но за этим протестом почти всегда стоит боль, а не злорадство. На подсознательном уровне такой ребёнок страдает, даже если внешне демонстрирует уверенность или безразличие. Поэтому работа на уровне только поведения, без понимания лежащей в основе потребности (в соответствии, например, с пирамидой Маслоу), не приведёт к настоящему изменению.

**Гуманистический подход напоминает: проблема не в том, что подросток хочет чего-то плохого, а в том, что он не знает, как удовлетворить своё хорошее желание здоровым способом.**

«Трудный» подросток — это ребёнок от 9 лет, поведение которого не соответствует нормам, принятым в обществе. Попросту говоря, наблюдаются отклонения от общепринятых норм.

К категории «трудных» подростков относятся те, кто не может найти общий язык с преподавателями и родителями. Любые методы воспитания они воспринимают в штыки. При этом их протест доставляет неудобства не только окружающим, но и самим подросткам. Многие родители полагают, что «трудный» подросток получает удовлетворение от своих «ужасных» выходов, однако на самом деле, на подсознательном уровне он испытывает страдания.

## Типы трудных подростков:

- С нарушением коммуникативных навыков. У таких подростков в опыте отсутствуют продуктивное общение, сотрудничество и взаимопомощь. Им свойственны пессимистичность, критиканство, деспотизм и сопротивление принятым правилам.
- Эмоционально возбудимые. Причинами проблемного поведения становятся неврологические патологии или психотравмирующие события. Характерны сниженный аффективный контроль, импульсивность и чрезмерная эмоциональность в стрессовых ситуациях (плач, крик, применение физической силы).
- Со снижением когнитивных функций. Дети и подростки с задержанным или искажённым интеллектуальным развитием испытывают трудности в обучении. Неспособность выполнять учебную деятельность и низкий познавательный интерес формируют у них неприязнь к урокам, учителям и школе, что проявляется в поведенческих проблемах (прогулы, ссоры и т.п.).
- С неустойчивостью волевой сферы. Мотивы действий таких подростков определяются эмоциональными переживаниями, близостью и доступностью цели. Периоды интенсивных волевых усилий чередуются с полным безволием, что часто расценивается как трудновоспитуемость.

Отклоняющееся поведение подростков – это нормальная реакция на ненормальные (стрессовые, конфликтные) условия среды либо способ взаимодействия с социумом при отсутствии эффективных инструментов коммуникации.

## Основные причины появления «трудного» поведения у подростков:

- Биологические. Существуют анатомические и физиологические особенности организма, затрудняющие социальную адаптацию. К таким факторам относятся особенности темперамента, наследственные заболевания, поражения ЦНС пренатального, натального и раннего постнатального периодов, длительные соматические болезни, психические расстройства, особенности внешности.
- Психологические. Определённые особенности эмоционального реагирования и характерологические черты подростка мешают установлению продуктивных отношений. Трудными становятся дети с психологическим инфантилизмом, примитивным складом мышления, эгоцентризмом, эмоциональной неустойчивостью, стремлением к доминированию или, наоборот, подчинению.
- Социально-педагогические. Источником отклонений в поведении выступают дефекты школьного, семейного и общественного воспитания. Недостаточный учёт половозрастных и индивидуальных особенностей развития приводит к нарушениям социализации, накоплению негативного опыта общения со взрослыми, стойкой неуспеваемости и отсутствию познавательных интересов.

- Социально-экономические. Плохие материально-бытовые условия и низкое социальное положение семьи, как источники негативного отношения окружающих, формируют позицию «трудного» подростка. Основу отклоняющегося поведения составляют неудовлетворённые потребности в уважении, признании и социальной безопасности.

- Морально-этические. Эта группа объединяет факторы, отражающие уровень нравственного развития общества. Поведение «трудных» детей формируется на фоне пропаганды материальных ценностей и пренебрежения духовными. Подкрепление такие подростки получают благодаря нейтральному, равнодушному отношению общества к различного рода девиациям.

Работа с «трудным» поведением по схеме из пяти шагов

Шаг 1 (выразить свои чувства)

Учимся понимать свои эмоции (страх, гнев, печаль). Они сигнализируют, что данное поведение ребёнка для нас является «трудным» (именно для нас, поскольку «трудное» поведение – это субъективная характеристика). Фиксируем эту эмоцию в формате «я-высказывания»:

«Я злюсь», «Я расстроен» и т.п.

Важно: не использовать выражения вроде «Ты меня злишь» и подобные.

Шаг 2 (объяснить, какое именно поведение вызывает негативные чувства)

Фиксируем поведение как факт. Поведение – это действия и слова другого человека, которые можно описать наблюдателю:

«Когда ты выражаешься нецензурно, получаешь три двойки за неделю, не носишь шапку на морозе, куришь» и т.д.

Важно: избегать оценочных формулировок вроде «ленишься», «воруешь», «игнорируешь меня» и пр.

Шаг 3 (объяснить последствия поведения – на уровне аргументов, а не оценок)

Задаём себе вопрос: «Почему я злюсь, расстроен и т.д.?»

Пример объективного аргумента:

«Потому что исследования показывают, как курение влияет на здоровье. И я переживаю, что ты будешь болеть».

А вот фраза: «Потому что зелёные волосы – это некрасиво» – является субъективной оценкой, а не аргументом.

Часто именно на этом шаге мы осознаём, что нарушаем права и свободы другого человека или что поведение другого затрагивает нашу личную травму.

Шаг 4 (понять истинные мотивы) – обсуждение причин курения, воровства и т.п.

Прежде чем предлагать альтернативное поведение, важно понять, какие потребности удовлетворяет текущее поведение и почему человек выбирает именно этот способ. Только осознав потребность и мотив, можно предложить реальную альтернативу.

Например, если ребёнок ворует, причинами могут быть:

- желание обладать конкретной вещью при отсутствии возможности её купить;
- угрозы со стороны старших;
- стремление стать «крутым» и реализовать потребность в уважении («в школе я неудачник, а ворую лучше всех»);
- желание быть «как все» (например, чтобы принадлежать к определённой группе).

Соответственно, работа с трудным поведением будет разной в зависимости от мотивов.

Шаг 5 (предложить новый опыт или альтернативу) – например, обсудить: «Как можно быть взрослым без курения?»

Мы можем предложить новый опыт, который научит удовлетворять потребность «здоровым» и «эффективным» способом. Не «отчитывать и говорить», а показывать другие сценарии, демонстрировать примеры. И главное – оставить право выбора за другим человеком.

Правила эффективного общения (при работе по схеме из пяти шагов):

- Активное слушание: собеседник должен чувствовать ваш интерес в процессе разговора.
- Проявлять интерес к ситуации ребёнка: от уровня поведения через интерес и доверие мы переходим к уровню личности и её потребностей.
- Проявлять уважение к ребёнку (на уровне личности): не «ты плохой», а «ты совершил плохой поступок».

- Искать и демонстрировать единство интересов, целей, задач, точек зрения (контакт на уровне личности): не «я не ворую», а «я тоже иногда хочу получить то, чего у меня нет возможности купить».

- Использовать конструктивную обратную связь: предметом критики должно быть не личность собеседника, а его поведение (слова, действия). Говорите на языке, понятном ребёнку. Обеспечьте своевременность и конгруэнтность (соответствие формы и содержания) вашего сообщения.

- Предлагать новый опыт, новые сценарии поведения – своим примером, а не словами. Не «избавиться от...», а «научиться...». Вместо «не воруй» – «я могу помочь тебе найти работу на время каникул». От негативных формулировок – к позитивным установкам.

- Использовать грамотный отказ.

**Техника ТААС (как сказать «нет» экологично)**

- Т – твёрдое «нет»;

- А – аргумент;

- А – альтернатива;

- С – согласие.

Когда «трудное поведение» становится тревожным сигналом

Однако существует грань, за которой поведение перестаёт быть просто проявлением «трудного возраста» и становится симптомом. Как её определить?

Я предлагаю ориентироваться не на сами поступки, а на три ключевых критерия:

1. Длительность и сила. Если подавленное состояние, агрессия или апатия длятся неделями, а не днями, и усиливаются – это повод насторожиться.

2. Изменение образа жизни. Резкое и стойкое ухудшение успеваемости, полный отказ от хобби, потеря друзей, нарушение сна и аппетита (как в сторону переедания, так и в сторону отказа от еды).

3. Риск для себя и других. Появление мыслей или разговоров о смерти, самоповреждение (порезы), уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Пример: Грустить и злиться из-за ссоры с другом – нормально.

Не выходить из комнаты, не есть и говорить: «Меня всё достало, жить не хочется» – неделями после этой ссоры – это уже «красный флаг».

## Когда нужна профессиональная помощь: «красные флаги»

Здесь речь пойдёт о тех самых «красных флагах», которые нельзя игнорировать и пытаться «перевоспитать» своими силами. Это не повод для паники, но повод действовать незамедлительно.

Обращаться к специалисту (психологу, психиатру, неврологу) необходимо, если наблюдаются:

- Разговоры о смерти, нежелании жить, чувство безнадёжности. Любые – даже если кажется, что «просто привлекает внимание». Это всегда крик о помощи.
- Самоповреждения. Если вы заметили порезы, ожоги на теле ребёнка. Часто это способ справиться с невыносимой душевной болью, а не попытка суицида, но это всегда знак того, что ребёнку очень плохо.
- Резкая смена поведения: был активным и общительным – стал замкнутым и апатичным; или наоборот – из спокойного превратился в агрессивного и неуправляемого.
- Уходы из дома, бродяжничество.
- Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.
- Навязчивые действия, страхи, мысли, которые мешают жить (например, бесконечное мытьё рук, ритуалы).

**Задача взрослых – не просто реагировать на поступки, а понимать, что скрыто за ними, и помогать подростку справляться с его потребностями.**

## Профилактический учёт ( слайды презентации)

### Мифы о профилактических учётах.

**Миф 1:** «Если поставят на учёт, на ребёнке поставят крест, у него не будет будущего».

Реальность: учёт – это не приговор, а профилактическая мера. Это способ государства обратить внимание на семью и подростка, чтобы предотвратить более серьёзные проблемы. Цель учёта – не наказать, а помочь и проконтролировать ситуацию. Сведения о снятии с учёта не являются основанием для отказа при поступлении в вузы или на работу (за редким исключением, связанным с госслужбой).

**Миф 2:** «Туда ставят только малолетних преступников».

Реальность: на учёт могут поставить не только за совершение правонарушения, но и за, например, систематические прогулы школы, уходы из дома, употребление спиртного. То есть за те самые «красные флаги», о которых мы говорили. Это сигнал для социальных служб, что семье нужна поддержка.

**Миф 3:** «Попасть на учёт – это позор».

Реальность: гораздо больший позор для нас, взрослых, – промолчать и не заметить, что ребёнок катится в пропасть, боясь «огласки». Учёт – это один из инструментов системы защиты детства. В рамках учёта с семьёй работают специалисты: психологи, социальные педагоги, которые могут реально помочь.

### **Куда обратиться: карта помощи (можно дополнять для конкретной организации и региона)**

Итак, если вы заметили тревожные сигналы, давайте составим понятный алгоритм действий – куда идти.

#### **1. Первый шаг – школьный психолог или социальный педагог.**

Они знают ситуацию в школе, могут понаблюдать за ребёнком и подсказать, куда двигаться дальше. Часто они работают в связке с районными службами.

#### **2. Центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры).**

Такие центры есть почти в каждом районе. Там можно получить бесплатную консультацию психолога, логопеда, пройти диагностику. Работают анонимно.

#### **3. Кризисные центры и телефоны доверия.**

Если ситуация острая и требует немедленного вмешательства, воспользуйтесь телефоном доверия.

#### **4. Комиссия по делам несовершеннолетних (КДН).**

Не бойтесь обращаться туда. Вы можете прийти самостоятельно за консультацией или тогда, когда чувствуете, что не справляетесь с ситуацией и нужен официальный статус для подключения различных служб.

#### **5. Психиатр (в психоневрологическом диспансере по месту жительства).**

Не стоит панически бояться этого слова. В сложных случаях – например, при депрессии или суицидальных мыслях – помощь психиатра может быть жизненно необходимой. Это врач, который может назначить медикаментозную поддержку, чтобы снять остроту состояния и сделать возможной дальнейшую психотерапию.

Помните: оставаться наедине с проблемой – самое опасное, что можно сделать. Не стесняйтесь просить о помощи. Вы не одни. Ваша задача – не быть идеальными родителями, а быть любящими взрослыми, которые вовремя замечают беду.