

## Трудных детей не бывает, есть дети, которым трудно

Когда в семье растёт ребёнок, то с приходом подросткового кризиса его проявления ощущает вся семья.



Подростки стремятся доказать свою правоту во всём, не соглашаются абсолютно ни с чьим мнением, кроме своего, считают себя лучше остальных. В это время психику ребёнку повредить легче, чем когда-либо, поэтому нужно общаться с ним крайне аккуратно.



Первым толчком к тому, что появляются отклонения в поведении школьника, становятся проблемы в общении со взрослыми в семье либо в школе. Если кто-то из них поддерживает трудного подростка, то кризис проходит проще.

Если же педагоги и родители настроены негативно, то он пытается найти поддержку извне. Часто выбор падает на асоциальные компании. Ему кажется, что таким образом он повышает свой статус. Впоследствии такую группу покинуть очень сложно.

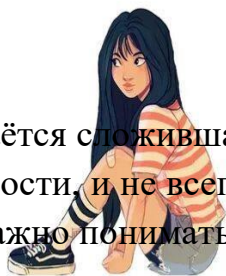
### *Как родителям найти общий язык с трудным подростком?*



1. Не проявляйте свою слабость.
2. Не настаивайте на душевных разговорах.
3. Установите границы для подростка.
4. Проявите уважение к ребёнку.
5. Привлекайте подростка к решению взрослых проблем.
6. Запрещайте - обоснованно.
7. Предоставьте подростку свободу действий.
8. Выделите лидера в группе трудных подростков.

### *Как справиться с трудным подростком?*

Родителям, как и их подрастающим детям, непросто даётся сложившаяся ситуация. Зачастую они становятся свидетелями вспышек ярости, и не всегда способны адекватно реагировать на такие проявления эмоций. Важно понимать, что за детским гневом скрывается печаль, стыд, смущение и прочие чувства, с которыми он не может справиться. Осознавая своё бессилие, подросток набрасывается на оппонента, действуя на опережение. Чаще всего подростки не в состоянии осознать собственные эмоции и не знают, как их выразить приемлемым для социума способом. Также они боятся попросить поддержки, и даже демонстративно от неё отказываются.



### ***Рекомендации, которым важно следовать:***

1. Попробуйте определить, что скрывает ярость ребёнка. Возможно, он волнуется или его одолела депрессия. Возможно, его смущает свой статус в обществе, и сверстники в чём-то превосходят его. Или ему не хватает общения и поддержки?
2. Необходимо установление нерушимых границ. В вашей семье должны действовать разумные правила. Когда вы и подросток будете в благожелательном расположении духа, объясните ему, что чувство гнева естественно, но нужно найти адекватный способ его выражения. Пример: подросток набрасывается на вас. За такие проявления эмоций следует наказание в виде лишения каких-нибудь домашних привилегий или неприятного разговора с человеком, вызывающим у ребёнка авторитет. В этом возрасте соблюдение границ особенно важно.
3. Не игнорируйте тревожные сигналы. Возможно, вы заметили, что перед вспышкой ярости ребёнок мучается головной болью или активно расхаживает по дому. Возможно, он злится всегда по одной и той же причине. Если человек в состоянии определить ситуацию, вызывающую гнев, ему становится проще его держать под контролем.
4. Помогите подростку отыскать метод, помогающий справляться с яростью. Подходящие варианты: спортивные упражнения. Возможно, ему подойдёт спортивный зал, боксёрская груша. Некоторым ребятам проще выплеснуть эмоции через музыку или другое творчество. Определите, что вызывает интерес вашего сына или дочери.
5. У каждого подростка должно иметься пространство, где у него будет возможность привести свои чувства и эмоции в порядок. Юноша или девушка, испытывающие гнев, нуждаются в безопасном месте, где ему будет проще прийти в себя. Не нужно преследовать подростка, если он зол, требовать немедленных извинений или объяснения ситуации. Если приступ ярости не прошёл, ситуация сразу же усугубится и даже может стать причиной проявления физической агрессии.
6. Если хотите, чтобы ребёнок научился контролировать ярость – умейте сами справляться с гневом. Вы не сможете помочь подростку, если сами не способны держать себя в руках. Пытайтесь сохранять самообладание в любой ситуации.



*Важно проявлять любовь к ребёнку и поддерживать его во всём. Особенно в трудный период. Это очень сильно сближает вас. Малейшая проблема может сбить подростка с толку, ваша задача – видеть подобные проблемы, помогать ему справляться с ними.*

