**«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 учебой, 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 поведение 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.

 ***Делинкветное 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;

 вариантов 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 кожный 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***