

Распространенные проблемы подростков

Мария, мать 14-летнего Кирилла, рассказывает: «Мой сын практически каждый день поздно возвращался домой. Он казался капризным и рассеянным, носил длинные волосы, плохо учился в школе и мало ел. Когда я нашла в его куртке пачку сигарет, то поняла, что у нас проблемы».

Подростковый возраст – это возраст перемен. Подростки уязвимы, у них могут развиваться вредные привычки, которые во взрослом возрасте могут перерасти в серьезные проблемы. Довольно часто у подростков бывают проблемы с поведением, и родители ничего не могут с этим поделать.

Рассмотрим, какие проблемы встречаются у подростков наиболее часто и что родители могут с этим поделать.

Как справиться с проблемами подростков

Подростковый возраст дается непросто как детям, так и их родителям. Единственный способ справиться с проблемами подросткового возраста – знать о них все и быть к ним готовыми. Рассмотрим наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются подростки.

1. Физические изменения

Физические изменения у подростков происходят из-за изменения их гормонального фона.

- У девочек формируется грудь, и поначалу это может причинять неудобства.
- Девочки начинают осознавать свою фигуру.
- У мальчиков ломается голос и начинают расти волосы на лице. Это самое заметное изменение, которое происходит с ними в подростковом возрасте.
- Главной проблемой для подростков являются прыщи.
- У подростков увеличивается мышечная масса. Иногда это приводит к избыточной массе тела.
- Усиливается запах тела.
- У девочек начинается менструальный цикл.

Рекомендации

Лучший способ помочь ребенку пройти через этот период – это рассказать ему о происходящих с ним изменениях.

- Объясните подростку, что изменения тела – это нормально. Каждый подросток проходит через это.
- Помогите подростку адаптироваться к изменениям: признайте изменения сами и помогите признать их ребенку.
- Приучите ребенка к здоровому рациону и физическим упражнениям. Это станет залогом их здоровья и хорошей физической формы.

2. Эмоциональные изменения

Изменения гормонального фона вызывают не только физические, но и эмоциональные изменения у подростков.

- Подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Подростки часто смущаются из-за этого: у них, как у взрослых, есть обязанности, и как у детей, – желания.

- Подростки бывают излишне эмоциональны (и это тоже связано с гормонами). Буквально все может сделать их счастливыми, грустными или злыми.
- Девочки-подростки слишком уязвимы и часто плачут.
- Частые перепады настроения свойственны как мальчикам, так и девочкам.
- Физические изменения становятся причиной саморефлексии у подростков.
- Дети, которые рано достигают половой зрелости, могут чувствовать себя странно.
- В подростковом возрасте дети часто осознают собственную неполноценность или, наоборот, превосходство над остальными.
- В подростковом возрасте у детей часто возникают мысли о сексе. Это может вызывать у них чувство вины.

Рекомендации

Подростковый возраст – это постоянные перепады эмоций. И это нормально. Вы можете помочь своему ребенку справиться с эмоциональными проблемами.

- Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.
- Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.
- Позволяйте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.
- Поговорите с подростком о том, как у вас проходил подростковый возраст. Это даст ему понять, что чувствовать себя так, как он чувствует – вполне нормально.
- Мотивируйте ребенка заниматься тем, что ему нравится, так как это поможет ему направить эмоции в творческое русло.

3. Изменения в поведении

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

- Подростковый возраст – это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнение правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.
- У подростков интенсивно развивается мозг. Это делает их капризными и упрямыми.
- Гормональные изменения у мальчиков-подростков подталкивают их к физическим противостояниям. Они также любят слушать громкую музыку.
- Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении.
- Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.
- Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.
- Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.
- Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

Рекомендации

- Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.
- Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.
- Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.
- Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.
- Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.

4. Курение, алкоголь и наркотики

Подростки легко поддаются плохому влиянию. Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители подростков во всем мире, – это курение, употребление алкоголя и наркотиков.

- Чаще всего подростки пробуют сигареты, алкоголь или наркотики под давлением сверстников.
- Склонность к рискованному поведению побуждает многих подростков пробовать алкоголь или наркотики еще до совершеннолетия.
- «Острые ощущения», если их не прекратить, могут перерасти во вредную привычку.
- Если кто-то из родителей подростка курит или употребляет алкоголь, это может стать примером для подражания.
- Низкая самооценка или желание показаться «крутым» могут подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя или наркотиков.
- Если алкоголь или сигареты легкодоступны для подростка, у него возникает искушение их попробовать.

Рекомендации

- Будьте внимательны к поведению вашего ребенка. Обращайте внимание на то, не пропадает ли у него аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.
- Не следите за ребенком и не обвиняйте его в каких-либо проступках. Поощряйте его быть честным и делиться с вами своими мыслями. Обсуждайте с ним его проблемы.
- Если ребенок не хочет разговаривать с вами, врачи могут задать ему несколько вопросов, чтобы выяснить, употребляет ли он алкоголь или наркотики. Не заставляйте ребенка сдавать анализы на наркотики, так как это может привести к конфликтам между вами.
- В случае крайней необходимости обратитесь за помощью к врачу.

5. Трудности с обучением

Подростковый возраст – это период, когда дети оканчивают школу и готовятся к поступлению в высшие учебные заведения. У них появляется больше занятий, связанных с учебой.

- Давление, связанное с необходимостью хорошо учиться и поступать в вуз, может вызывать у подростка стресс и чувство грусти.
- Необходимость учить уроки, заниматься с репетиторами и выполнять домашние поручения нередко приводят к переутомлению.
- Занятия, отвлекающие ребенка от учебы, – путь к плохой успеваемости и дополнительному давлению на подростка.

Рекомендации

- Поддерживайте стремление детей к учебе. Им это нужно, чтобы достичь жизненного успеха.
- Стоит уменьшить подростку количество домашних обязанностей, чтобы он мог сосредоточиться на учебе.
- Здоровое питание и физические упражнения могут помочь подростку обрести силу и выносливость. Ребенку это необходимо, чтобы справиться с трудностями в этот непростой период.
- Если вы чувствуете, что ребенок перегружен занятиями с репетитором, сократите их. У подростка нет такой выносливости, как у взрослого, и он быстрее устает.

6. Проблемы со здоровьем

Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.

- У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.
- Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.
- Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.
- Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

Рекомендации

Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну.

- Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка.
- Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.

7. Психологические проблемы

Исследования показали, что около 50 % психических расстройств, от которых страдают взрослые, начинаются в возрасте около 14 лет. Треть смертей, случающихся с подростками, связана с самоубийствами из-за депрессии. Поэтому, если ваш ребенок подвержен частым сменам настроения, если он страдает от бессонницы или потери аппетита, вам следует обратиться за помощью к специалисту.

- У подростков могут быть проблемы с самооценкой или уверенностью в себе. Чувство неполноценности или, наоборот, превосходства, часто возникает из-за внешнего вида или принятия подростками своего тела.
- Неудовлетворительная успеваемость и низкий уровень интеллекта также могут снижать мотивацию подростков. У них развивается установка, что они недостаточно хороши.
- Одной из самых распространенных психологических проблем, характерных для подростков, является депрессия.
- От постоянных стрессов у подростков может возникать тревожность, а перепады настроения нередко приводят к расстройству поведения или оппозиционно-вызывающему расстройству.

- Расстройства пищевого поведения также связаны с психологическими проблемами, связанными с низкой самооценкой подростка и его стремлением, во что бы то ни стало, изменить свою внешность.

Рекомендации:

Хотя истерики и перепады настроения довольно часто встречаются у подростков, это не единственное свидетельство наличия психологических проблем у детей этого возраста. Определить симптомы таких проблем может быть нелегко, иногда для этого требуется помощь специалиста.

- Во многих случаях здоровый образ жизни и обсуждение с подростком его проблем могут предотвратить у него депрессию.
- Если у подростка случаются частые перепады настроения, следует обратиться за помощью к специалисту.
- Иногда подросток чувствует себя плохо только дома, вполне нормально чувствуя себя с друзьями или в школе. Поговорите с учителями и друзьями подростка о том, как он себя чувствует. Если и после этого останется повод для беспокойства, примите меры.
- Не игнорируйте чувства подростка, так как это может усугубить ситуацию.
- Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.

8. Свидания и отношения

Во время полового созревания подростков начинает привлекать противоположный пол. В этот период у них начинают развиваться половые органы. Подростки могут себя неловко чувствовать в различных социальных ситуациях.

- Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.
- Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.
- Подросткам нужно время, чтобы изучить и принять свою сексуальность. И девочки, и мальчики испытывают «странные» чувства по отношению к противоположному полу и часто не знают, что с этим делать.
- В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.
- Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция. Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.
- Мысли и чувства, связанные с сексом, могут показаться подростку неправильными. Он может испытывать вину по этому поводу.
- Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями вживую, по телефону, в социальных сетях и т.д.

Рекомендации

- Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.
- Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.
- Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.

9. Сексуальное здоровье и венерические заболевания

Развитие вторичных половых признаков у подростков вызывает у них непривычные чувства и подталкивает их к исследованию своего тела.

- В этом возрасте у подростков случаются первый поцелуй, первый медленный танец, первое свидание и т.д.
- Без руководства родителей подросток может начать половую жизнь раньше, чем будет к этому готов. Это может привести к нежелательной беременности. Это самый большой риск, с которым сталкиваются девочки-подростки.
- Незащищенный секс также может привести к различным венерическим заболеваниям.

Рекомендации

- Поговорите с ребенком о сексуальной жизни. Ваша задача – объяснить ему важность безопасного секса.
- Гормональные изменения заставляют подростков действовать импульсивно. Поэтому вам стоит поговорить с подростком о последствиях незащищенного секса и о том, как он может повлиять на всю дальнейшую жизнь.
- Осведомленность – единственный способ предотвратить раннюю беременность и венерические заболевания у подростков.

10. Интернет-зависимость

Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми. Особенно Интернет влияет на подростков.

- Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.
- У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.
- Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.
- Интернет-зависимость отрицательно влияет на успеваемость подростков.

Рекомендации

- Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.
- Не запрещайте подростку пользоваться Интернетом. Это лишь сделает его упрямее. Вместо этого мотивируйте сына или дочь заняться другими делами.
- Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.
- Организуйте мероприятия, которые заставят подростка общаться вживую с другими людьми, – например, семейные ужины.
- Установите в доме ограничения на использование электронных устройств. Например, определите часы, когда подростку нельзя пользоваться мобильным телефоном. Также запретите держать телефон в спальне подростка, так как это может навредить его режиму сна.

11. Агрессия и жестокость

Агрессия особенно часто встречается у мальчиков-подростков. У них развиваются мышцы, грубеет голос, они прибавляют в росте. Кроме того, они становятся более эмоционально уязвимыми.

- Подростки часто ввязываются в драки в школе.

- Хуже того, они могут начать издеваться над сверстниками. Это может перерасти в серьезную проблему.
- Подростки могут попасть в плохую компанию и совершать незаконные действия.
- Импульсивное поведение подростков может приводить к серьезным последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 180 подростков во всем мире гибнет от насилия со стороны сверстников.

Рекомендации

- Научите детей доброте и вниманию во взаимоотношениях с окружающими. Это предотвратит возможные проявления агрессии.
- Предотвратите доступ подростка к алкоголю и опасным предметам (например, оружию).
- Научите ребенка состраданию. Покажите ему в этом хороший пример.
- Постарайтесь оградить ребенка от жестоких фильмов, книг и телепередач в возрасте, когда он еще не различает, что хорошо, а что плохо.
- Предложите ребенку спорт и физические упражнения как способ выплеснуть отрицательные эмоции. Так он поймет, что злиться – нормально, если найти подходящий способ выразить свой гнев.

Когда вы осведомлены – значит, можете помочь

Когда-то вы сами были подростками. Но как только ваш ребенок вступает в подростковый возраст, вам кажется, что вы не знаете о подростках абсолютно ничего. Поймите – вы уже проходили все то, с чем сталкивается ваш подросток. Будьте внимательны и постарайтесь понять, что он чувствует. Это поможет справиться со многими проблемами.