

Нарушение детско-родительских отношений, как основа формирования зависимого поведения.

В подростковый период происходят значительные физиологические и психологические изменения, связанные с взрослением.

Ряд исследователей сравнивают подростковый возраст по скорости биологических изменений с периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни.

Для подростка в это время характерны:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

Выделяют два варианта протекания подросткового кризиса. **Кризис независимости** характеризуется упрямством, своеволием, отрицанием ценностей родителей, игнорированием их требований. В крайних случаях формируются нарушенные детско-родительские отношения, асоциальное поведение.

Кризис зависимости противоположен первому и отличается чрезмерным послушанием, зависимостью от старших или от более сильных, приостановкой развития на прежних, детских формах поведения. В крайних случаях происходит задержка развития и формирование инфантильно-зависимой личности, «вечного ребенка».

Интернет-пространство, употребление ПАВ в этот бурный период кризиса может быть использованы как один из видов приспособления к окружающему миру, снимая повышенную тревожность и неудовлетворенность подростка, являясь, однако, по сути дезадаптивным средством. Наиболее часто это возможно в крайних вариантах пубертатного кризиса, как при кризисе независимости, так и при кризисе зависимости.

В жизни обычно отмечается одновременное присутствие стремления к зависимости и независимости. Подросток добивается от взрослых равных прав, требует расширения рамок дозволенного, отстаивает свои взгляды и одновременно продолжает нуждаться в поддержке и защите родителей, ожидая, часто неосознанно, что взрослые оградят его от слишком рискованных шагов. В сложных жизненных ситуациях подростки нуждаются в помощи и защите родителей не меньше, чем дети трехлетнего возраста (таблица 1).

Таблица 1.

Дети от 3-х до 4-х лет	Подростки
Протестуют против родительских требований	Протестуют против родительских требований
Тянутся к сверстникам	Тянутся к сверстникам

Требуется помощь в обучении удовлетворять свои потребности: чтобы вовремя сходить в туалет, вовремя поесть.	Требуется помощь, чтобы научиться контролировать свои желания: вовремя приходить домой, распределять свободное время, своевременно готовиться к занятиям.
Их следует учить быть осторожными с опасными игрушками	Их следует учить быть осторожными с опасными друзьями.
Борются за власть в игре	Борются за власть и статус среди сверстников.
Все подряд тянут в рот – от пуговиц до тараканов	Все подряд тянут в рот – от алкоголя до наркотиков.
Нуждаются в постоянном родительском внимании и помощи(т.е. в полной доступности родителей для удовлетворения своих потребностей в общении с ними)	Нуждаются в постоянном родительском внимании и помощи(т.е. в полной доступности родителей для удовлетворения своих потребностей в общении с ними)

Потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей она часто остается неудовлетворенной.

Для эффективных детско-родительских отношений, при нарушении которых, может формироваться зависимое поведение у подростков, предлагаю пошаговую систему поведения родителей в кризисной ситуации.

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка:
«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».
«Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян».
2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя «Я-высказывание», говорите о том, что вы чувствуете:
«Я беспокоюсь, когда слышу это».
«Я огорчена этим».
«Я так волнуюсь за тебя».
3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите:
«Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни».
«Я боюсь, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю».
«Я беспокоюсь за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь».
4. Признайте ваши затруднения в решении проблем вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого:
«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя – ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

«Я хотела бы видеть тебя дома в 21-00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решение и только ты отвечаешь за них».

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
6. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: требуется консультация врача-психотерапевта; совместная психокоррекционная работа психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

Педагог-психолог Захарова М.И.