

Школа психологических знаний для родителей

Тема: «Истерика у подростка - что делать?»

В последнее время на консультацию к психологу обращаются родители по поводу истерик у подростков. Казалось бы этот возраст совсем не предполагает таков вид поведения, но здесь нужно понимать, что вступление в пубертатный период — сложное время как для подростка, так и для его родных. «Гормональные взрывы», которые происходят в организме ребенка, сильно влияют на его психическое здоровье: подросток становится более восприимчивым к упрекам и критике. Вдобавок в эту пору для подростка главными становятся не родители, а его сверстники. Поэтому несоответствие двух жизненных «полюсов» (требований родителей и оценок ровесников) может привести к «разрыву шаблона» у мальчика или девочки в возрасте от 12 до 17 лет. Подросток пытается самоутвердиться, доказать, что он уже взрослый и сам знает, как ему будет лучше.

Один из таких способов самоутверждения — подростковые истерики. Почему они возникают? Чаще всего — из-за того, что родители в чем-то категорично ограничивают своего ребенка. Причем порой родители уведомляют подростка о наказании в жесткой форме, не считаясь с его мнением. Как следствие — взрыв непонимания и следующая за ним истерика. Истерики у подростков могут быть еще и способом манипуляции. Если в 3 года ребенок получал все, что он хочет, покричав и потопав ногами на родителей, эту же стратегию в достижении цели он будет применять, уже став старше.

Вот несколько советов, как прекратить истерику у подростка быстро и безболезненно. Лучше всего, конечно, не доводить до истерического состояния. Но раз уж это не удалось, то утихомирить истерику не так трудно.

1. Ни в коем случае не реагируйте бранью на брань и криком на крик. Даже в случае острого конфликта общаться с ребенком нужно ровным голосом.
2. Если ребенок рыдает, дайте ему выплакаться. Если он не протестует против физического контакта, мягко обнимите его. Все разговоры оставьте на потом.
3. Случаи, когда подросток пытается поднять на вас руку, очень индивидуальны: возможно, в целях собственной безопасности, вам лучше немедленно «эвакуироваться». Если же настоящей агрессии нет, попробуйте слегка встряхнуть чадо, дабы привести его в чувство. Ключевое слово — слегка.
4. Считается, что истерику можно остановить парой пощечин. Это далеко не лучший вариант — вместо этого надавите на чувствительную точку в основании большого и указательного пальцев.
5. Предложите выплеснуть злость, поколотив подушку или боксерскую грушу. Метод старый, но срабатывает. Еще можно порвать пачку старых журналов или газет.
6. При затяжной истерике оставьте ненадолго подростка одного. Вполне возможно, что после этого он пойдет на конструктивный диалог.
7. Когда страсти поутихнут, погладьте ребенка, обнимите, поцелуйте его — совсем, как в детстве. «Обнимашки» помогают восстановить душевное равновесие не только детям, но и взрослым.
8. Когда подросток успокоится, перейдите к конструктивному диалогу — проговорите с чадом его проблемы, постарайтесь вместе найти верное решение. И не напоминайте о том, что только что произошло.
9. Часто в этот период у подростков происходит нарушение сна, они поздно ложатся спать, долго не могут уснуть, утром их невозможно разбудить. Помните, недостаток сна усугубляет нервозность.
10. Хочется предупредить вас: «Ваш подросток наблюдает за вами». Если вы сами проявляете здравый смысл в трудных жизненных ситуациях, не теряете голову при стрессе, умеете твердо, но вежливо донести свою позицию до собеседника — значит, ваш ребенок достаточно легко переймет от вас эту модель поведения. Это лишь вопрос времени, а пока старайтесь соблюдать спокойствие, как бы подросток «ни доставал» вас.