**Подростковый бунт: почему они бунтуют и как с этим бороться?**

*Рысаков Игорь Андреевич,*

*старший воспитатель (начальник курса)*

*ФГКОУ «Тверское суворовское военное училище*

*Министерства обороны Российской Федерации»*

Подростковый бунт – это акт наивысшего утверждения независимости и недостаточной приверженности родительским советам в подростковом возрасте. Это называется «бунтом», потому что это приводит к интенсивной конфронтации между подростком и его родителями. Подростковый бунт может показаться родителям спонтанным и нелогичным, но за этим поведением кроется несколько основных причин.

Существует множество причин бунта в подростковом возрасте.

* **Желание быть независимыми:** подростки находятся на границе между взрослым и ребенком. Промежуточная фаза вызывает всплеск мотивации изменить статус. Стремление к независимости приводит к усилению неповиновения правилами и нежеланию слушать родителей.
* **Обострение разногласий с родителями:** правила, которым они следовали с детства, сейчас кажутся удушающими. Они ставят под сомнение обоснование таких правил и считают, что правила урезают их свободу. Подростку могут нравится вещи, которые «круты» для его поколения, но могут не одобряться родителями.
* **Импульсивные решения:** эксперты утверждают, что подростки склонны делать импульсивный выбор. Суждения подростка могут быть преодолены желанием искать острые ощущения и получать захватывающие впечатления. Это может затуманить дискреционный мыслительный процесс, что в конечном итоге может заставить их нарушать правила и игнорировать риски в пользу вознаграждения.
* **Давление со стороны сверстников:** подростковый мозг уделяет больше внимания мнению своих групп сверстников, чтобы самоутвердиться и почувствовать себя частью коллектива. Подросток может захотеть сделать что-то, чтобы угодить сверстникам, даже если родители против этого.
* **Гормональные изменения:** смесь гормонов, накачивающих подростка, может вызвать резкое изменение мыслительного процесса. Например, выработка тестостерона у мальчиков в подростковом возрасте в десять раз выше. Половые гормоны оказывают значительное влияние на функции мозга, что приводит к проблемам с настроением и поведением.

Слово «бунт» звучит негативно, но для подростков это важная часть процесса развития.

Подростковый бунт может оказать некоторое **положительное влияние**.

* **Подростки могут открыто высказать свое мнение родителям.** Подросток с большей вероятностью вступит в диалог с родителем, чтобы понять правило, а не слепо следовать ему. Это означает, что вы можете поговорить с подростком по-взрослому.
* **Бунт как часть взросления.** Они ищут свое место в мире и пытаются развить свою собственную идентичность, независимую от своих родителей и семьи.
* **Учит элементам надлежащего социального поведения.** Если бы подростки никогда не бунтовали, у них никогда не было бы возможности учиться на своих собственных ошибках.
* **Заставляет подростка чувствовать себя взрослым.** Подростки находятся на пути становления взрослыми. Здоровый бунт по уважительным причинам может заставить подростка думать, как взрослый и вести себя ответственно.
* **Укрепляет уверенность в себе.** Возможно, немного бунтарства – это все, что нужно подростку, чтобы развить сильное чувство собственного достоинства и быть более напористым и уверенным.

Может быть неприятно видеть, как ваш ребенок восстает против вас. Но вы можете справиться с этим с помощью этих простых мер:

1. Сохраняйте спокойствие.

* Подростки все еще дети.
* Будьте спокойны и вежливым тоном спросите, что у них на уме.
* Демонстрируйте неагрессивный язык тела, выражение лица и проявляйте искреннюю озабоченность в своем голосе.

2. Установите соответствующий предел.

* Наказания действуют не так, как когда-то, когда ваш подросток был маленьким ребенком. Подросток может стать агрессивным и даже может намеренно пытаться делать неправильные вещи, чтобы продемонстрировать неповиновение.
* Не поднимайте руку на подростка, не запирайте его в комнате и не запрещайте ему есть свою любимую еду в качестве наказания.

3. Ведите уважительную беседу как друг.

* Вы тоже прошли через подростковые годы! Подумайте, как подумали бы подростки, и поставьте себя на их место на некоторое время. Это поможет вам использовать правильные слова, фразы и предложения.
* Сократите авторитарные фразы («Я твой папа, и я знаю лучше, так что слушай»), вместо этого используйте расслабленные предложения («Эй, приятель, я твой папа и знаю кое-что. Давай поболтаем»).
* Сочетание бытового языка и спокойный тон может помочь смягчить бунтующего подростка.

4. Объясните свои намерения.

* Ваш подросток не поймет ваших правил, если вы не объясните причину. Например, если вы запрещаете посещать ночные клубы, скажите ему, что вы делаете это, потому что боитесь, что такие вечеринки могут стать местом незаконных действий: алкоголя, курением и употреблением наркотиков.
* Продолжайте разговор и объясните, как эти привычки могут повлиять на жизнь подростков и даже их семей. При необходимости используйте примеры.
* Подросток может лучше понять логику правил и инструкций, если вы с уважением объясните им негативные последствия неправильных действий.
* Самое главное, найдите время, чтобы выслушать их точку зрения на ситуацию.

5. Предложите беспроигрышное решение.

* Обсуждение ограничений с подростком не означает, что вы должны подчиняться их требованиям.
* Придумайте решение проблемы. Придумайте план, который подойдет вам обоим. Произносите такие слова, как «Хорошо, я позволю тебе пойти на прогулку, но при одном условии». Это поможет подростку почувствовать, что вы любезны и не просто приказываете им что-то делать. Подростки чувствуют себя более уверенно, когда им предлагают выбор.

Систематический, пошаговый подход к подростковому бунту, когда вы уделяете время тому, чтобы успокоить ситуацию – это лучший способ разрядить обстановку. Но иногда и вы, и ваш подросток становитесь настолько злыми и агрессивными, что разговор может выйти из-под контроля.

**Некоторые признаки того, что бунт перешел все границы:**

1. Длительное проявление раздражения и агрессии по отношению к родителям или другим членам семьи.
2. Всегда дает короткие и грубые ответы.
3. Открытое неповиновение.
4. Не испытывает никаких угрызений совести.

Однако постарайтесь не доводить до этого. Предпринимайте различные варианты, чтобы предотвратить такие неприятные сценарии. Вы не можете полностью избежать подросткового бунта, но вы можете предотвратить его до крайности:

**Установите твердые, но разумные правила.** Например, разрешите друзьям приходить к вам. Но установите правило, чтобы подросток убирал комнату после ухода друзей. Создайте беспроигрышные правила, правила, которые уважают новообретенную независимость подростка, но позволяют вам не допустить выхода ситуации из-под контроля.

**Поговорите, а не спорьте.** Соблюдайте правило, вступая в разговор, а не диктуя его. Установите правила, которые не связывают подростков настолько сильно, чтобы они не чувствовали себя вынужденными испытывать жесткие ограничения.

**Иметь разумные последствия.** Если подросток нарушает правило, он должен быть наказан. Обсудите со своим подростком наилучший способ установления последствий, чтобы оба могли быть спокойны.

**Хвалите хорошее поведение.** Цените моменты, когда подросток делает что-то правильно. Например, скажите несколько хороших слов, когда подросток убирает комнату самостоятельно, без предупреждения. Сделайте ему комплимент с улыбкой и словами, которые показывают, что вы искренне цените его усилия.

*Похвала – лучшая награда, но иногда можно использовать и материальное вознаграждение. Вы можете позволить им покупку.*

**Предоставьте своему подростку пространство и уединение.** Для подростков нормально разговаривать по телефону или переписываться со своими друзьями и проводить с ними время. Если ваш подросток следует всем остальным правилам, то ему нужно иметь время для себя. Не ущемляйте его свободу, потому что это может расстроить его и превратить в мятежника.

**Делитесь знаниями и ресурсами.** Расскажите подросткам, как непослушание из-за давления со стороны сверстников может иметь неблагоприятные последствия. Познакомьте их с опасностями употребления алкоголя и табака. Спокойно объясните им, что по такому поводу не стоит ссориться с родителями. Дайте подростку ресурсы, чтобы отклонить предложения покурить или выпить. Это поможет противостоять давлению со стороны сверстников.

Самое главное – найти время, чтобы выслушать своего подростка и услышать его точку зрения. Они с большей вероятностью прислушаются к вам, если почувствуют, что вы цените их внимание.

Родители часто обеспокоены подростковым бунтом, потому что они не понимают его причины и не могут с ним справиться. Большинство родителей думают, что их подростки бунтуют из-за нелогичных вещей. Однако это не так.

У подростков есть свои идеологии, и они часто считают правильным отстаивать их. Подростковый бунт часто указывает на желание подростков быть независимыми, делать импульсивный выбор и принадлежать к группе сверстников. Тем не менее, бунт также показывает, что у подростков есть смелость выразить себя и проявить уверенность.

Чтобы справиться с непослушными подростками, взрослые должны сохранять спокойствие, относиться к ребенку с уважением и попытаться понять их точку зрения, прежде чем принимать решение.

**Литература**

1. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки. – М.: СоцИс, 2015.

2. Наш проблемный подросток: понять и догадаться. /под ред. Л.А. Регуш. / – СПб: Союз, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. Безручко Т. Подростковый бунт: что делать родителю <https://dzen.ru/a/ZAr5m18Y-h2M7v1n>

2. Закирзянова Л.А. Подростки: бунт ради взрослости. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2016/12/03/podrostki-bunt-radi-vzroslosti>