

Истерика у подростка: что делать?

Пубертатный период – нелегкое время. Причем не только для самого подростка, но и для всех окружающих, в особенности – для родителей. Как пережить гормональные взрывы, перепады настроения, а самое главное – постоянные истерики любимого чада? И как к ним вообще относиться?

Шерил Файнштейн, автор книги «Внутри подросткового мозга: работа родителей продолжается», называет истерику незрелым способом выразить свой гнев. И действительно – именно в пубертатном возрасте «созревание» личности идет наиболее интенсивно. Но вчерашний ребенок еще не знает, как справиться с новыми чувствами, мыслями, и ощущениями, нахлынувшим на него. Он пребывает в растерянности – и очень часто эта растерянность внешне выражается в спорах, криках и слезах, которые так пугают взрослых.

Какие виды истерик бывают?

- **Истерика как самоутверждение.** Ваш еще недавно спокойный и покладистый ребенок вдруг обретает новые авторитеты. Это вчера ваша воля была решающей, а слово – последним. Но теперь у подростка появились другие советчики, которые тоже знают, «как надо жить». Этот «разрыв шаблона» и приводит к таким эмоциональным взрывам, которые до сей поры не могли присниться вам и в страшном сне.
- **Истерика как манипуляция.** Вполне возможно, что с самого нежного возраста на подкорке ребенка записалось следующее: если как следует порыдать и потопать ногами, то можно получить все. А в пубертатном периоде хочется многого, гораздо большего, чем раньше – от «навороченного» девайса до позволения тусоваться до утра на дискотеке. Так почему бы и не применить отработанную когда-то стратегию?
- **Истерика как меседж миру.** Подросток учится мыслить абстрактно, но с этим навыком приходит и повышенная эмоциональность, и то, что специалисты называют социальной обеспокоенностью. Тинэйджер постоянно думает о том, как он выглядит в глазах других людей, особенно – сверстников, любая, самая незначительная критика, ранит его, как стрела. В то же время он размышляет о том, что «я – центр мироздания, но это мироздание никуда не годится!» Вся эта сумятица в голове не может не приводить к бурным всплескам эмоций.

«В период полового созревания гормональный фон подвергается глобальным изменениям. В частности, стимулируется выработка окситоцина, который часто называют «гормоном связи», но также окситоцин связывают и с чувством самосознания. Именно этот гормон «повинен» в том, что у подростка возникает чувство, будто все окружающие рассматривают его под микроскопом. Своего пика эти малоприятные ощущения обычно достигают к 15-ти годам».

Используй энергию, или потеряешь ее

Конечно, родителям, измученным выходками любимого чада, бывает сложно посмотреть на ситуацию со стороны. И все же иногда это насущно необходимо – хотя бы для того, чтобы убедиться, что ничего из ряда вон выходящего в вашей семье не происходит.

Как ни странно, в «плюющемся огнем» тинэйджере есть свои плюсы. И самый основной – ваш ребенок продолжает быть откровенным с вами и не боится демонстрировать маме и папе свои слабые стороны. А значит – диалог возможен, доверие не утрачено. Кроме того, вы по-прежнему являетесь для него опорой, возможно, именно той последней инстанцией, за помощью к которой неосознанно прибегают в моменты особого душевного смятения. И только в ваших силах вовремя дать полезный совет, оказать моральную поддержку и ненавязчиво продемонстрировать свою любовь.

Кроме того, подростковые «выкрутасы» свидетельствует о том, что идет нормальный процесс взросления, без которого становление личности невозможно. В конце концов, вспомните себя в том же возрасте: наверняка, вы ведь тоже не были «сладким пряником» для собственных мамы и папы?

Спокойствие, и только спокойствие

Шерил Файнштейн предупреждает: «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.

«Некоторые интернет-ресурсы рекомендуют давать подросткам «мягкие успокоительные, чтобы после истерики они могли уснуть и восстановить силы». Ни в коем случае не занимайтесь подобной

самодеятельностью, даже прием обычной валерьянки должен быть согласован с врачом».

Вот еще несколько важных советов, которые помогут вам наладить контакт с ребенком и справиться с его истерикой.

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.
3. Считается, что истерику можно остановить парой пощечин. Это далеко не лучший вариант – вместо этого надавите на чувствительную точку в основании большого и указательного пальцев.
4. Предложите выплеснуть злость, поколотив подушку или боксерскую грушу. Метод старый, но срабатывает. Еще можно порвать пачку старых журналов.
5. При затяжной истерике оставьте ненадолго подростка одного. Вполне возможно, что после этого он пойдет на диалог.
6. Когда страсти поутихнут, погладьте ребенка, обнимите, поцелуйте его – совсем, как в детстве. «Обнимашки» помогают восстановить душевное равновесие не только детям, но и взрослым.
7. Перейдите к конструктивному диалогу – проговорите с чадом его проблемы, постарайтесь вместе найти верное решение. И не напоминайте о том, что только что произошло.
8. На будущее: подросткам нужно спать не меньше 9-10 часов, как и малышам, но, конечно же, тинэйджеры редко соблюдают этот график. И напрасно – недостаток сна усугубляет нервозность.