

Как воспитать у ребенка иммунитет к девиациям

Девиантное поведение - это действия и поступки, которые отклоняются от принятых в обществе норм и правил и вредят как самому человеку, так и окружающим. Примерно половина детей в возрасте 14-18 лет подвержены такому поведению.

Нормативное поведение - это способность понимать и следовать правилам, различать что хорошо, а что плохо, заботиться о себе, уметь договариваться и уважать других.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА?

Есть определенные факторы, на которые стоит обратить внимание, те, которые повышают шансы на возникновение проблем. А есть те факторы, которые, наоборот, удерживают ребенка от нежелательного поведения.

ФАКТОРЫ РИСКА

- В семье редко говорят по душам, каждый сам по себе.
- Дома царит либо жёсткая дисциплина («делай, как я сказал»), либо её полное отсутствие.
- Ребёнок жалуется, что его травят в школе, или вы подозреваете это.
- Он часто говорит: «я - толстая /глупый /ничтожество», недоволен своей внешностью.
- У него нет любимого занятия, «убивает время» в телефоне, ничего не хочет делать, ничем не интересуется.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

- Рядом есть взрослый, который не осуждает, а принимает (даже наличие любимого домашнего питомца может помочь ребенку пережить трудности).
- У него есть ценности и смыслы (это ответ на вопрос: «Что для меня по-настоящему важно?», пусть даже его ответ будет - «я хочу спасти всех бездомных кошек»).
- У него есть друг или компания, где его не отвергают.
- Он может назвать свои эмоции: «злюсь», «грустно», «стыдно».
- У него есть дело, в котором он успешен (пусть даже это не учёба, а наклейки или монтаж тиктоков).

Важно: резкое изменение ребенка, полное и одномоментное изменение круга общения, изолирование от внешнего мира, потеря интереса к тому, чем ребенок раньше горел, появление самоповреждающего поведения - все это повод начать разговор или обратиться за помощью к специалисту.

Девиантное поведение - не клеймо и не приговор. Это не про «ребёнок покатился по наклонной» и не про «мы его упустили». Это про **естественные возрастные кризисы**, про **перегрузку психики**, про **отсутствие навыков** (а не желания!), про **боль**, которую ребёнок не умеет назвать.

Самая частая ошибка - ждать, пока «*само пройдёт*» или пока «*стукнет 18 и поумнеет*». Вторая по частоте - паниковать и устраивать тотальный контроль за ребенком.

Правда где-то посередине:

Вы не обязаны быть идеальными. Но вы можете быть **внимательными**.

Вы не можете запретить ребёнку страдать. Но вы можете **быть рядом**, когда ему плохо.

7 ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРАКТИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как снизить риск и сохранить контакт с ребенком, а не превратить его жизнь в «суровый воспитательный процесс»

1. 10 минут безоценочного внимания

Каждый день садитесь рядом и просто слушайте. Только кивайте, уточняйте, молчите. Не давайте оценку суждениям ребенка, не комментируйте, просто будьте рядом.

Не «а я тебе говорила», не «надо было по-другому». Не давайте советы, пока ребенок вас об этом не попросит. Это не потеря времени, это **инвестиция в контакт**.

2. Признавать чувства

Ребёнок должен знать: **чувствовать разные эмоции - это нормально (не только положительные)**. Плохими бывают поступки, а не эмоции.

Не «не расстраивайся», а «тебе обидно, я понимаю».

Не «не злись», а «это правда бесит».

3. Давать выбор

Дайте ребенку выбор, чем ему заниматься в данный момент, взять на себя часть ответственности. Это не выбор между тем, что «нужно» сделать, и тем, что «хочется», а возможность ребенку самому принимать решения, не просто подчиняться вашим.

Не «надень куртку», а «ты пойдёшь в синей или в чёрной?».

Не «садись за уроки», а «будешь делать математику сейчас или после ужина?».

Выбор = уважение = автономия

4. Не обесценивать увлечения

Хобби не обязано быть «полезным». Важно, что оно есть: значит, у ребёнка есть место, куда он уходит с головой и где чувствует себя собой.

Компьютерная игра - не «ерунда», а повод поговорить о стратегии и конкуренции.

Странная музыка - не «шум», а способ справляться с эмоциями.

5. Быть предсказуемым

Постоянное изменение поведения родителя или разный тип воспитания родителей (неумение договориться друг с другом по вопросам воспитания ребенка) могут приводить ребенка в замешательство, провоцировать конфликты.

Правила не меняются от настроения. Если вчера за тройку не ругали, а сегодня орут - это разрушает чувство безопасности и подрывает доверие. Договорились - держите слово. Сорвались - признайте: «я был/а неправ/а, прости».

6. Смотреть вместе

Постарайтесь найти точки соприкосновения с ребенком, найдите то, что может понравиться вам в интересах ребенка.

Сериалы, блогеры, мемы - всё это **общий язык**. Если вы не знаете, кто такой Мистер Бист, вы с ребенком существуете «в разных вселенных». Попросите ребенка показать Вам, объяснить, научить.

7. Оставлять дверь открытой

Даже если сейчас он огрызается и хлопает дверью, скажите на ночь: «Я тебя люблю. Спокойной ночи».

Это как маяк: даже когда штормит, берег видно.

А ЕСЛИ ТРУДНО ГОВОРИТЬ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»?

Многие родители выросли в семьях, где было не принято говорить слова любви и поддержки. И сейчас **физически тяжело** их произносить.

Но вашему ребёнку об этом **неизвестно**, даже если вам кажется, что он должен об этом знать. Дети не умеют читать мысли, они знают только то, что видят и слышат. Если вы молчите, он дорисовывает: «я не нужен», «я плохой», «мной недовольны».

Что делать, если не получается:

Главное: ребёнок должен знать, что он ценен сам по себе, а не за пятёрки, убранную комнату или отсутствие проблем.

- Говорите **через действие**: обнимите, погладьте по голове, положите записку в рюкзак, сварите какао.
- Используйте **чужие слова**: «Смотри, тут в фильме мама говорит сыну... и я тоже так думаю».
- Пишите. СМС, сообщения в мессенджере. «Как ты там? Скучаю». «Ты крутой». «Я горжусь тобой».

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ДЕВИАЦИИ?

У подростков есть потребность в риске, автономии, признании и острых ощущениях. Если нет легальных способов - пойдут в

Вот «разрешённые девиации» - то, что даёт тот же кайф, но

нелегальные.		без вреда:
Потребность	Что даёт девиация	Легальная замена
Адреналин, риск	Драки, экстремальные челленджи, опасные игры	Спорт (бокс, скейт, скалолазание), походы, паркур
Снятие боли/напряжения	Селфхарм, алкоголь, наркотики	Творчество (музыка, рисунки, стихи), ледяной душ, спорт
Чувство нужности	Деструктивные группы, плохие компании	Волонтерство, забота о животных, помощь младшим
Автономия, статус	Прогулы, побеги, кражи	Подработка, своё дело (даже продажа браслетов), навыки, которые ценят
Эмоциональный выплеск	Истерики, агрессия, хамство	Громкая музыка, крик в подушку, бой с грушей, бег

А ЕСЛИ ОН ВОООЩЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ?

- 1. Снимите давление.** Не указывайте, что делать. Не спрашивайте, почему не делает. Фразы «найди себе хобби», «ты опять лежишь», «сколько можно сидеть в телефоне» - только усиливают апатию. Ребёнок и так чувствует себя никчёмным.
- 2. Проверьте тело.** Обратите внимание на физиологическое и психосоматическое состояние ребенка. Апатия - частый симптом:
 - Железодефицита (сдайте общий анализ крови, ферритин).
 - Нарушений щитовидной железы (ТТГ).
 - Депрессии (тут нужен психиатр, а не просто «лень»).
- 3. Начиайте с малого.** Не «пойдём в поход», а «давай просто выйдем в магазин вместе». Не «запишись на курсы», а «посмотри 5-минутное видео про графический дизайн». **Микро-шаги работают лучше, чем глобальные цели.**
- 4. Ищите «крючок».** Создавайте общие воспоминания, проводите время совместно. Вспомните, что он любил раньше? Лего, собак, аниме, космос? Отталкивайтесь от этого. Не нравится спорт - может, понравится чинить велосипеды. Не нравится учёба - может, зайдут настолки или головоломки.
- 5. Станьте напарником, а не надзирателем.** «Давай попробуем вместе» - магическая фраза. Не «иди учить английский», а «давай посмотрим сериал на английском с субтитрами». Не «сходи в зал», а «давай ходим вместе».
- 6. Легализуйте отдых.** Подросток имеет право «ничего не делать». Телефон, кровать, безделье - это не всегда лень. Часто это **восстановление**. Если он устал от школы и социума, ему нужна пауза.

ПОМНИТЕ: Ребёнок - не его поступки!

Проблемы в поведении - не ваша вина, но ваша зона ответственности.

Самое сильное лекарство - это **принятие**. Без условий.

Если не получается говорить - обнимайте. Если не получается обнимать - пишите. Если не получается писать - будьте рядом молча.