Грубит, лжет, прогуливает школу, убегает из дома… Вот и ваш милый домашний ребенок превратился в несносного подростка. Как с ним справиться?

 [Точка зрения эндокринолога](http://www.medkrug.ru/article/show/1057%22%20%5Cl%20%222)

 [Точка зрения эндокринолога](http://www.medkrug.ru/article/show/1057#3)

 [Советы психолога](http://www.medkrug.ru/article/show/1057#4)

…Если бы папе Леше несколько лет назад сказали, что будет вытворять Антон в пятнадцать лет, Алексей бы просто рассмеялся. Это их-то Антошка, который в младших классах занимался бальными танцами, а потом – футболом, хорошо учился, радовал маму и папу примерным поведением, будет бродяжничать и после 9-го класса бросит школу?!

К сожалению, случилось именно так. Потянулись месяцы ничегонеделания. Пробовали устроить парня на работу, но это показалось ему скучным. Антон ничем не занимался, целыми днями болтался с друзьями, иногда ночевал у них, иногда куда-то уезжал… И поражал безграничной необязательностью: чего ни попросишь, вроде не отказывал, но не выполнял. Казалось, он не жил, а безвольно плыл по течению.

Иногда родителям звонили Антошкины друзья и жаловались, что он взял взаймы деньги и не возвращает. Родители возмущались, но долги сына раздавали. Однажды в день оформления квартирной сделки они всей семьей должны были прийти к нотариусу, о чем сто раз напомнили сыну. И он действительно был дома, только на полчаса вышел к приятелю, соседу по подъезду… а вернулся через два дня. Отец – красноречивый адвокат – не нашел слов, чтобы оценить поступок сына, а просто вытащил из брюк ремень…

Что же заставляет подростков вести себя так, будто они с ума посходили? И как с ними справиться?

**Точка зрения эндокринолога**

Такое поведение принято объяснять поиском своего места в обществе. Подростки хотят получить права взрослых, но не спешат взять на себя их обязанности, да и не могут, потому что не готовы. Все это так. Но есть и другие причины – биохимические.

***Любовь САМСОНОВА, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии детского и подросткового возраста ГОУ ДПО РМАПО Росздрава:***

Одна из причин, по которым подросткам трудно учиться, – дефицит йода. Им страдают 80-90% населения России, те, кто живет вдали от моря. Йод не вырабатывается в организме и не накапливается, он каждый день должен поступать с пищей и расходоваться на синтез гормонов щитовидной железы.

Эти гормоны регулируют работу всех систем организма, в первую очередь – центральной нервной системы. Недостаточно гормонов – снижается память, ухудшается наглядно-образное мышление, рассеивается внимание. Подросткам йода требуется больше, у них очень высока скорость всех обменных процессов. Безволие, лень, утомляемость – это опять-таки нехватка йода, он определяет не только интеллектуальную работоспособность, но и физическую.

***Что делать родителям?*** Используйте йодированную соль, другой в доме просто быть не должно. И обязательно давайте ребенку йодид калия. Подросток должен получать не менее 200 мкг йода в сутки каждый день в течение всего полового созревания, то есть на протяжении 3-5 лет.

**Точка зрения психиатра**
 ***Анатолий СЕВЕРНЫЙ, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник НЦ психического здоровья РАМН, президент Ассоциации детских психиатров и психологов:***

У мальчика неустойчивый тип характера. Такие подростки зависимы, идут на поводу у окружения, интересов, кроме как «потусоваться», у них нет. К тому же парень явно переживает кризис мотивации, состояние, которое у подростков отмечается часто, но, к сожалению, мало изучено. Ребенок обычно хочет того, чего хотят и ждут от него родители. Ему важно получить одобрение мамы и папы.

В подростковом возрасте эта мотивация сменяется собственной. Теперь он должен реализовать то, что хочет сам. Но если родительская мотивация уже отвергнута, а собственная еще не созрела, подростку ничего не хочется, он делает то, что делает его ближайшее окружение: идет за тем, кто позовет, живет «за компанию».

***Что делать родителям?*** Ждать, пока у ребенка возникнет собственная мотивация. Но не сложа руки, а постоянно предоставляя ему возможность попробовать себя в каком-нибудь деле.

**Советы психолога**

***Мария РАДИОНОВА, кандидат психологических наук, доцент факультета психологического консультирования МГППУ:***

Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка, уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга, легче станет учиться. Но останавливайте любые проявления неуважения к себе! Не превращайтесь в безропотную жертву.

Продолжайте любить ребенка, который ведет себя так скверно. Всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки. Ему сейчас не менее трудно, чем вам.

Сохраняйте контакт, старайтесь как можно чаще говорить по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов сына или дочери, выслушайте их точку зрения.

Старайтесь сохранять спокойствие. Помните, что гарант спокойствия в отношениях с ребенком – именно вы, взрослый.

Чтобы поддержать душевное равновесие, используйте прием «изменение видения». Не думайте о глобальных катастрофах в перспективе: «станет наркоманом», «пойдет на панель»… Рассматривайте каждый конкретный день, плюсы и минусы вашего общения сегодня. И обсуждайте их, сохраняя уважение к подростку.

[**Обсудить в сообществе**](http://medkrug.ru/community/show/171)

[Наверх](http://www.medkrug.ru/article/show/1057#1)

**Источник**
[Здоровье](http://www.medkrug.ru/external/go/1057?type=article_source&url=http%3A%2F%2Fwww.zdr.ru)