

## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый период, или пубертат, является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка. Это время не только полового созревания, но и глобальных изменений в психике. Этот возраст сложный и непредсказуемый не только для ребёнка, но и для родителей, педагогов и окружающих. Если знать об основных процессах, которые происходят в теле и мышлении подростка, то можно значительно сгладить конфликты, недопонимания в семье, а также избежать многих ошибок.

Пубертат проходит в течение нескольких лет. В среднем это возраст от 11 до 17 лет. Всемирная Организация Здравоохранения увеличила рамки с 10 до 19 лет. А некоторые современные психологи уверены, что первые признаки могут появиться уже в 8–10 лет, а завершается взросление ближе к 23 годам.

Сильнейшее стремление к самостоятельности и обособленности оставляет отпечаток на все стороны личности. Подросток уже не является ребёнком, но вместе с этим он ещё не является и взрослым, мозг еще не созрел. То есть он требует большей свободы действий, но сталкивается с ограничениями и запретами взрослых. Таким образом, назревает конфликт в семье. Особенно это касается тех случаев, когда родители напрочь отказываются признавать взросление собственного ребёнка и продолжают себя вести с ним как с маленьким или наоборот, считают, что он уже не ребенок и должен все понимать.

### Характеристики пубертата

- Инфантильность, нежность, плаксивость. Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к тому, что поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью или даже плаксивостью. Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес или в адрес своей семьи, друзей. Родителям и взрослым необходимо очень тактично и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей, а иногда лучше и вовсе промолчать. Подростки ещё не умеют объективно оценивать ни себя, ни окружающих.

- Подросток имеет большую потребность в признании в обществе друзей, сверстников. И ради мнения и отношения коллектива готовы совершать любые поступки.
- Подросток с трудом контролирует себя, так как его мозг активно развивается. Лимбическая система (отвечает за эмоции и желания) активно растёт, а вот префронтальная кора (отвечает за контроль и торможение) за ней не успевает. Самая яркая черта подросткового возраста – нестабильное эмоциональное состояние. Поведение может меняться кардинально и ни от чего не зависеть. Гормональные всплески чреваты и снижением внимательности, концентрации, из-за чего школьники хуже усваивают новую информацию, от этого успеваемость снижается.
- Пубертат характеризуется поиском себя, своего предназначения. Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, поиске своего «Я», о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа (ребята красят волосы в яркие цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку). Именно в это время ребёнок хочет много знать, пробует себя в различных направлениях. Если родители направят данную энергию и стремление в верное русло, то в дальнейшем это значительно повлияет на развитие способностей и умений.
- Юношеский максимализм во всей красе прямо расцветает в это время. «Всё или ничего», «Сейчас или никогда». Упрямство достигает своих вершин именно в пубертат.
- Для подростков характерна полярность психики: внимательность уживается с поразительной чёрствостью; борьба с авторитетами, общепринятыми правилами – с обожествлением случайных кумиров; целеустремленность, настойчивость и импульсивность может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать; повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

И в этот непростой период случается, когда внутренних ресурсов справиться со всеми сложностями не хватило, внешние ресурсы (поддержка взрослого) не помогли, подростки прибегают к деструктивному, разрушающему поведению.

**ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** – это вербальные и невербальные проявления внутренней деятельности человека, которые направлены на разрушение чего-либо: разрушение своего «Я», нанесение ущерба людям, моральное унижение окружающих, неприятие социальных установок.

### **Причины деструктивного поведения**

- нарушение внутрисемейных, внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений;
- отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;
- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми, школьные конфликты (в том числе с учителями);
- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- резкое изменение социального окружения (смена места жительства, переход в другую школу);
- неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни, отсутствие морально-этических ценностей;
- затяжная депрессия; – незрелость личности (импульсивность, внушаемость, информационная подражаемость);
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, серьезное заболевание, ошеломляющее открытие, пережитое унижение, домашнее насилие – как физическое, так и моральное);
- личная неудача подростка (особенно если его родители практикуют воспитание по принципу высокой значимости, ценности общественного успеха, завышенной самооценки).

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКА

Согласно исследованиям психологов, на сегодняшний день одна из самых распространённых проблем общества — это внутрисемейные проблемы. Нарушение взаимоотношений между родителями и детьми часто приводят к негативным последствиям для психического развития подростка. Система воспитания, которая присутствовала в детстве будет взята за основу и перенесена во взрослую жизнь.

Считается, что различные травмирующие ситуации и переживания в детстве способны сформировать у ребёнка повышенную тревожность, отсутствие безопасности, доверия к миру и людям. У ребёнка может развиваться ощущение собственной ненужности, незначительности, беспомощности и подверженности опасности. Таким образом, дети лишаются уверенности в своей ценности, нужности.

Если в семье преобладают уважительные отношения, доверие к друг другу и поддержка, то у родителей есть реальная возможность и сила влиять на окружение ребёнка. Задача мамы и папы научить детей разбираться в людях, в их мотивации. А главное – научить оценивать свои личные поступки и их последствия.

**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО** взаимодействия родителей с подростками – это **СОХРАНЯТЬ КОНТАКТ** со своим ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отдалении от родителей.

## КАК СОХРАНЯТЬ СВЯЗЬ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ?

**Самое простое и вместе с этим важное – контакт визуальный, физический.** Особенно это становится актуально сейчас, когда взгляды все больше обращены в экраны множества устройств (телефоны, телевизоры, компьютеры). Визуальный контакт – это не просто посмотреть на ребенка мельком или рассеянным взглядом, это создать контакт глазами и улыбкой. Это пожать руку, погладить по голове или плечу.

Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к этому. Послушайте вместе музыку, посмотрите фильм, корректно обсудите свои переживания, возникшие при этом.

**Проявите интерес к самому ребенку,** обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать и восприниматься по-разному.

**Находите общее между вами и ребенком,** говорите об этом. Когда мы смотрим одни и те же фильмы и мультики, знаем их и можем цитировать вместе, слушаем одних и тех же исполнителей и можем подпеть вместе, связь между этими людьми, вместе поющими и цитирующими, создается автоматически. Разрыв между поколениями становится значительным, если нет общих интересов, увлечений, если нет общих переживаний. Общие прожитые впечатления делают людей ближе. Смотрите вместе кино, ходите в походы, болейте за одну команду, участвуйте вместе в соревнованиях и потом не забудьте поделиться друг с другом впечатлениями.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте **предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.** Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение причин. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее всех.

**Говорите на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Разговаривайте о будущем, стройте планы и мечтайте. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостовой, но и небезопасной.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения – такой же важный опыт, как и достижение успеха.** Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

**Передайте ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями. Не упустите шанс стать своему ребёнку другом.

**Проявляйте сочувствие, понимание, любовь и заботу.** Старайтесь смотреть на ситуацию глазами ребёнка, чтобы понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Вовремя обратитесь к специалисту,** если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим ребёнком.



# ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

*Рассмотрим несколько частых проблемных ситуаций, с которыми сталкиваются родители подростков. Проанализируйте свое поведение/общение в подобных ситуациях. Возможно, эта памятка даст Вам возможность расширить свои стратегии поведения в ситуациях взаимодействия с подростком, оптимизировать формы общения с ребенком, сделав общение приятнее и для себя, и для своего ребенка.*

## **ПРОБЛЕМА 1. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время раздражен».**

**Пример.** «Сыну 13 лет, он рос добрым и спокойным мальчиком. Сейчас он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты: он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы ему ни сказали. Я только и слышу: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?»

Психологическая причина подобного поведения – появление необходимости почувствовать себя взрослым. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «задавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

**Правило 1.** Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

**Правило 2.** Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте, дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах – не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

**Правило 3.** Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Старайтесь не вступать в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться. Такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте дверь в другую комнату. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так всегда.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки очень болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

## **ПРОБЛЕМА 2. «Мой ребенок все время врет».**

**Пример.** «Мой сын все время мне врет. По любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. Даже по мелочам, просто так. Ведь во многих случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! Почему?»

Причина. К сожалению, подросток он врет чаще, чем раньше (особенно если и ранее это было свойственно). В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками – чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится



привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

**Правило 1.** Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2.** Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет – всем или только некоторым?

**Правило 3.** Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т. д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?»

**Правило 4.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только убежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Правило 5.** Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» – матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

### **ПРОБЛЕМА 3. «Постоянное стремление к власти».**

**Пример.** «Наша 13-летняя дочь стала командовать всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все «за»; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, – потому что Ей не нравится. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит все границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей».

Психологическая причина: стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто – отсутствием коммуникативных навыков. «Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит друзья меня уважают», – рассуждает подросток.

Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

**Правило 1.** Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное – чтобы он отдавал себе в этом отчет.

**Правило 2.** Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) – поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести.

**Правило 3.** Командирам надо дать понять, что их поведение – неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку «сменить роль»: «Представь, что ты -это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует?»

**Правило 4.** Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо – всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он – командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «встать в очередь», намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

**Правило 5.** Объясняйте своему ребенку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вождь» должен понимать и даже чувствовать, какие действия

группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда «командир» может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

*Мы рассмотрели только маленькую часть проблем, которые испытывают родители при общении с подростками. А пока нам бы хотелось, чтобы родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, одержимый возникшей потребностью в независимости, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути. Помните, **подростковый период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет.***



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Особенности подросткового возраста .....</b>	<b>1</b>
Характеристики пубертата .....	1
Причины деструктивного поведения .....	3
<b>Роль родителей в развитии подростка .....</b>	<b>4</b>
<b>Как сохранять связь родителей с ребенком? .....</b>	<b>4</b>
<b>Правила общения с подростками</b> <b>при возникновении конфликтных ситуаций.....</b>	<b>7</b>
Проблема 1. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время раздражен». .....	7
Проблема 2. «Мой ребенок все время врет».....	8
Проблема 3. «Постоянное стремление к власти».....	10