

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. Особенность этого 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 зависит. 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; целеустремлённость, настойчивость и импульсивность может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать; повышенная самоуверенность, безаппеляционность 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 не-детской жестокости.

И в этот непростой период случается, когда внутренних ресурсов справиться со всеми сложностями не хватило, внешние ресурсы (поддержка взрослого) не помогли, подростки прибегают с 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 аутоагgression. 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 недостоверной, 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 справляться с неизбежно возникающими трудностями. Не упустите шанс стать своему ребёнку другом.

Проявляйте сочувствие, понимание, любовь и заботу. Страйтесь смотреть на ситуацию глазами ребёнка, чтобы понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может бесценивать 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. Пощаще 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. Разъясните 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. Страйтесь 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, закройтесь в другой комнате. 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 воспринимает 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, постараитесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать 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 почтить 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 высокочкой. 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. Объясните своему ребенку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вожак» 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

Особенности подросткового возраста	1
Характеристики пубертата	1
Причины деструктивного поведения	3
Роль родителей в развитии подростка	4
Как сохранять связь родителей с ребенком?	4
Правила общения с подростками	
при возникновении конфликтных ситуаций.....	7
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