

## Особенности подросткового возраста

*Воспитание – это процесс жизни, а не подготовка к будущей жизни.*

*Дж. Дьюи*

*Структура личности подростка .... В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней – переход, все течет.*

*Л.С.Выгодский*

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.*

*А.Макаренко*

*Школа – это мастерская человечности.*

*Я.А.Каменский*

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах ее возникновения.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застрывать” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

*Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?* Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские наравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Помните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: “со мной все в порядке”, “я — хороший”. А от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение: “со мной что-то не так”, “я плохой”. Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: “Плохой, ну и пусть! И буду плохим!” Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: “Мне хорошо с тобой...”, “Мне нравится, как ты...”, “Ты, конечно, справишься...”, “Как хорошо, что ты у нас есть...” и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не “затискивать”.

И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: “Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.

Особенности подросткового возраста-предотвращение отчуждения между родителями и детьми

Очень часто у нас возникают трудности и вопросы, которые касаются наших взаимоотношений с ребенком: недопонимание, нежелание подростка делиться беспокоящими его проблемами с родителями, конфликты, беспричинно пониженное настроение, нежелание выполнять просьбы и указания родителей, непослушание. А ведь причина этих проблем в том, что иногда мы не учитываем возрастные особенности и потребности наших детей, навязывая им свое собственное мнение, иногда неправильное. Мы забываем, что наш ребенок уже вырос и у него появились свои интересы, желания, проблемы, стремления и часто считаем, что нам виднее и лучше знать, что ему необходимо и как лучше поступить. Но не меняя отношения к своему ребенку, не задумываясь о том, что важно ему, а не нам, мы рискуем натолкнуться на ещё большие проблемы в общении с нашими детьми: конфликты, отказ от общения ребенка с родителями, неприязнь и агрессия к родителям, уход из дома.

Эта проблема может коснуться каждого ребенка и возникнуть на любом этапе его развития, не зависимо от возраста. Ведь ребенок развиваясь впитывает слова, поведение, упреки родителей на протяжении всего периода взросления. Необходимо задумываться о возникающих проблемах, решать их и менять свое отношение к ребенку, если это требуется. Есть возможность не допустить в будущем таких трудностей и начать подстраиваться под интересы и потребности наших детей уже сейчас.

Многие родители считают, что ребенок навсегда в их власти - это заблуждение. Ведь указывая как жить, что делать и т.д. вы говорите ребенку о том, что он не способен сам принимать решения и выбирать то, что он считает нужным для себя. Не научившись на своих пробах и ошибках, ребенок не сможет привить себе навыки самостоятельной жизни.

Давайте зададим себе мысленно следующие вопросы:

- Давно ли вы разговаривали со своим ребенком по душам?
- Есть ли у вас общие с ребенком интересы?
- Часто ли вы с ребенком заняты общим, интересным для него делом?
- Может ли ваш ребенок доверить вам секрет?
- Можете ли вы назвать свои взаимоотношения с ребенком доверительными и доброжелательными?
- Обращается ли ваш ребенок к вам за помощью в трудные для него минуты?

Если на все вопросы вы ответили положительно, то вас не задела данная проблема. Если хоть один вопрос заставил вас задуматься, то проблема отчуждения между родителями и детьми для вас будет актуальна.

А часто ли мы отвечаем нашим детям подобным образом:

\*\*\*

- Мам, а давай вместе поиграем...
- Ой, я так устала, давай завтра!

\*\*\*

- Пап, а давай куда-нибудь сходим!
- Иди к маме, не приставай ко мне!

\*\*\*

- Мам, посмотри что я нарисовал...
- Видишь я занята, давай потом!

\*\*\*

- Папа, помоги сделать...
- Я занят!

\*\*\*

- Мама иди сюда, я хочу тебе показать...
- Ну что там ещё! Я так устала...

\*\*\*

- Можно я позову друзей в гости?
- Ты что? Убирать ты не хочешь, а друзей приглашаешь! Потом мне убирать после вас?

И т.д.

Если мы не изменим ситуацию, не научимся слушать и слышать, находить время для общения, то к чему это может привести?

Это ведет к тому, что ребенок начинает бояться что-то сделать противоречащее требованиям родителей и окружающих, остерегается говорить о неудачах, боясь наказания или не желает рассказывать события

пройденного дня, так как, по его мнению, родителям не до него, они постоянно заняты и не хотят его слушать. Это снижает самооценку ребенка. У ребенка начинают развиваться различные комплексы, которые приводят к проблемам в общении ребенка со сверстниками, нежеланию учиться, развитию различного рода страхов, повышенной тревожности, агрессивности по отношению к окружающим, раздражительности. Такому ребенку тяжело адаптироваться в социальной среде, тяжело вести полноценную самостоятельную жизнь.

Нужно помнить, что если в раннем возрасте ребенку хватало детских игр и сказок, то становясь старше у него появляются другие интересы. В подростковом возрасте это - общение со сверстниками, которое выходит для них на первый план и в этом возрасте является преобладающим интересом. Часто для родителей это является проблемой, возникает много конфликтов и разногласий по этому поводу. На данном этапе вероятность возникновения отчужденности между родителями и детьми самая высокая. Ребенок уже не считает себя ребенком, а родитель ещё не осознает и не хочет принимать тот факт, что ребенок повзрослел и готов к проявлению своих потребностей, готов к самостоятельной жизни, где совершенные им ошибки будут только его, его эмоции будут принадлежать только ему, где он хочет поступать, так он хочет, а не как ему навязывают и указывают. Родители в этот период часто усиливают контроль над детьми, и он должен быть. Но этот контроль не должен ограничивать личную свободу ребенка и его желание самореализовываться. Важно понять ребенка и стать для него не контролером и нравоучителем, а другом.

Ситуацию можно исправить, изменить или не допустить её следуя следующим рекомендациям:

- Придумайте совместные занятия с ребенком: прогулки, настольные игры, часы общения и т.д.;
- Создайте вместе коллаж на тему «Мои мечты», «Моё счастливое будущее» и др.;
- Помогайте ребенку в подготовке домашних заданий, ведь кроме вас ему не к кому обратиться за помощью при возникновении вопросов и трудностей;
- Объясняйте ребенку свои действия, связанные с запретами;
- Избегайте фраз, принижающие достоинство ребенка: «ты ещё маленький», «ты не сможешь» и т.п.;
- Не сравнивайте ребенка с другими, ведь то, что могут одни, не могут другие в силу своих способностей и темперамента. Каждый ребенок индивидуален и имеет свои особенности отличающие его от других.

*Будьте терпеливее и терпимее к поступкам подростка и его интересам:*

1. Внимательно выслушайте ребенка, даже если его поступок вас категорически не устраивает или противоречит вашим убеждениям (не всегда подросток совершает поступки специально, чтобы позлить вас. Ведь если что-то случилось он и так испытывает страх или беспокойство рассказывая вам, и в первую очередь ждет от вас помощи и понимания, а не порицания и наказания). Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения с ребенком.
2. Четко формулируйте причину своего недовольства и спокойным, доброжелательным, но твердым тоном объясните ребенку, почему он не должен поступать так или иначе, употребляя выражения: "постарайся в следующий раз так не поступать", "пожалуйста, предупреждай меня если задерживаешься", "я переживаю", "меня это беспокоит", "я очень волнуюсь, когда..." и т.п. Грубость всегда вызывает ответную реакцию и она не бывает положительной.
3. Сформулируйте четко, чего вы ждете от ребенка. Ребенок должен знать и понимать, почему его наказывают или почему он не должен себя вести так или иначе. Он не должен думать, что у родителей плохое настроение или им просто нравится ругать его.
4. Установите правила в семье, но в таком случае следите за тем, чтобы правила распространялись на всех членов семьи (требуется их четкое выполнение от всех членов семьи), иначе ребенок будет думать, что он ущемлен или не такой как все, раз их выполнение требуют только него, а остальные могут делать все что хотят.
5. Если у ребенка нет увлечений, помогите ему в его поиске. Понаблюдайте за ним, чем он интересуется или поговорите с ребенком, чем он хотел бы заниматься. Увлечения позволяют ребенку лично развиваться и уберечь его от вовлечения в плохие компании. Если у ребенка будет хобби, ему не захочется от скуки искать себе приключений на улицах, ему будет интересно заниматься своим делом.
6. Цените моменты откровенности своих детей, искренне интересуйтесь его проблемами.
7. Общайтесь с ребенком на равных, тон приказа срывает не в вашу пользу. Дайте понять ребенку, что вы на его стороне, что вы его понимаете и готовы всегда прийти на помощь, не зависимо от обстоятельств.\*
8. Уважайте потребность ребенка в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным. Но следите за тем, чтобы уединение не было регулярным и длительным по времени, так как это говорит о проблемах в личной жизни подростка.\*
9. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...»...\*
10. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание

исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.\*

11. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и категорически запрещать.\*

2. Необходимо понимать, что ребенок может не сразу вас послушать и вовсе не должен беспрекословно следовать вашим советам.

Я хочу пожелать вам находить общий язык с ребенком, находить время для общения с ним, проводить с ребенком больше времени и наладить доверительные отношения со своим ребенком. И тогда проблема отчужденности обойдет вас стороной!