

РОДИТЕЛЯМ об «опасном» подростковом возрасте



Обратили внимание на то, что ваш ребёнок всё чаще стал грубить, перестал делиться секретами, начал дерзко шутить и проявлять цинизм? Пожалуй, наступил кризис подросткового возраста. Если бы родители понимали особенности протекания этого кризиса, то они бы намного спокойней воспринимали все причуды ребёнка и сложности общения с ним. Читайте в нашей статье об особенностях психологии подростков, их проблемах и нюансах поведения, и вы будете знать, как вести себя с повзрослевшим ребёнком.

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.

Основные психологические особенности подростков:

- особое внимание к своей внешности
- объединение в группы со сверстниками
- повышенное любопытство к отношениям между полами
- желание уединяться
- необходимость личного пространства
- дерзость в общении, беспорная правота
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.

«Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять».

Рассмотрим характеристики этого периода:

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.

3. Наличие повышенной возбудимости, интереса к половым отношениям.
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.
5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

Подросток всё время борется сам с собой. Он считает себя вполне взрослым, однако социально реализоваться ещё не способен, так как зависит от родителей. Одной из психологических особенностей подростков является стремление самому принимать решения, высказывать точку зрения, совершать поступки по собственному усмотрению. В этой тенденции прослеживается такая особенность, как неумение брать ответственность за поступки и решения. Несоответствие подростковых амбиций с возможностями может породить массу проблем.

У каждого подростка наступает время, когда он задаётся вопросами: «Кто я такой?», «Чего мне хочется от жизни?». Подростку тяжело найти ответы на эти вопросы, он не в состоянии сам разобраться в себе. В подростковом возрасте имеют место внутренние конфликты, чему сопутствуют смена настроений, потребность в друзьях и увлечениях, проявления агрессии. Именно в этот период и начинаются проблемы с родителями. Причина этому — внутренние противоречия:

- Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
- Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
- Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками.

Множество родителей подростков не подозревают о том, что у их детей есть какие-то проблемы (ведь подростки предпочитают не откровенничать с родителями). Родителям сложно осознать, что их ребёнок вырос, и общение с ним теперь не может проходить в той форме, каким оно было раньше. Взрослые забывают, что они сами тоже были в подростковом возрасте, и у них тоже были сложности в общении с родителями и какие-то проблемы, например:

1. Отцы и дети. Проблема взаимопонимания родителей и подростка. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.
2. Половые проблемы. Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Другая грань проблемы — ранние половые отношения. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам, чтобы обезопасить его от негативных последствий ранних отношений.
3. Неудовлетворённость внешностью. Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.

4. «Пройти через всё!» Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблем с запрещёнными и пагубными веществами (сигаретами, алкоголем, наркотиками), половыми отношениями, другими девиантными отклонениями.

5. Проблема духовности. Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний и даже суицидальных наклонностей.

О данных состояниях и наклонностях необходимо поговорить подробнее, чтобы родители могли вовремя распознать опасное поведение подростка:

- Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.
- Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.
- Постоянное уединение и угрюмость.
- Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.

Первая помощь в критических ситуациях:

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Можно воспользоваться телефоном доверия: 8-800-2000-122

Рекомендации для родителей детей подросткового возраста:

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
2. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
3. Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
4. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
5. Чаще бывайте в школе.
6. Оказывайте поддержку. Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.
7. Предоставляйте возможность уединиться. Подростку иногда бывает одному, иначе ему будет сложно.
8. Его комната – его территория. А там свои правила и законы. Уважайте их.

9. Предоставляйте свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.

10. Уважайте. Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

Какие факторы сглаживают опасности подросткового периода?

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Как родителям справиться с кризисом подросткового возраста?

1. Кризис подросткового возраста – временное явление.
2. Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
3. Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы (клуба, команды, двора, класса, рок-тусовки и пр.).
4. Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
5. Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
6. Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

Кризис подросткового возраста — непростое явление. Он считается самым сложным из всех возрастных кризисов ребёнка. И основной задачей родителей становится облегчение его протекания, поддержка подростка и налаживание с ним контакта. Подростковые проблемы неизбежны. В силах родителей обеспечить нормальную жизнь подростку, приняв его проблемы и постаравшись помочь их преодолеть. И помните, что в подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослому человеку и к выбору методов его воспитания!

В статье использованы материалы Интернет-ресурсов:

<http://paidagogos.com/?p=7758>

<http://www.vospitaj.com/blog/10-sovetov-roditelyam-podrostkov/>