

Общение с подростком

Нередко в переходном возрасте милый ребенок превращается в замкнутого нервного подростка, который может вспылить из-за пустяка, нагрубить или замкнуться. Как найти общий язык с повзрослевшим чадом, почему оно так себя ведет, можно ли его ругать и как правильно контролировать?

Ребенок разочаровывается в родителях

В разных странах и в разные эпохи было различное отношение к этому периоду. И в нашей стране было время, когда девочки в 12-13 лет выходили замуж и рожали детей. Да и сейчас много концепций и подходов к пониманию начала и окончания подросткового возраста, самый большой диапазон - от 11 лет до 19-20.

По распространенному мнению, предподростковый возраст начинается с формированием вторичных половых признаков, приблизительно в 11 лет. А сам подростковый период - в 13-15 лет, с появлением месячных у девочек и эякуляции у мальчиков.

- Почему становится тяжело общаться с подростками? Чем обусловлен кризис?

- Подростковый период достаточно длительный, и на каждом году в этом периоде происходят свои процессы. Кризис наблюдается только на одном из этапов. Сначала дети предпочитают общаться только с детьми своего пола, мальчики задирают девочек, проявляют к ним агрессию. Может наблюдаться неопрятность, несобранность. Отношения с родителями спокойные. В возрасте около 12 лет в отношениях с родителями наблюдается стремление протестовать, перепады настроения. В общении со сверстниками пока преобладает интерес к своему полу, появляются собственные компании.



В 13-15 лет происходят сильные изменения, как в организме, так и в психике подростка. Это и есть время так называемого кризиса. Меняются авторитеты для подростка, теперь это не родители, а сверстники. Нужно это понимать и не бороться с неизбежным. Протекание этого этапа зависит от семьи, от отношений с родителями - как они относятся к нему и к тому, что с ним происходит. Когда ребенок был маленьким, он идеализировал маму с папой. Для того, чтобы у подростка появились собственные убеждения, ему приходится отказываться от убеждений его родителей, происходит своеобразное разочарование в них. Теперь он понимает, что мама и папа не всемогущи, имеют слабости и т. п. Также в этом возрасте идет активная борьба с собственными влечениями, усиливается сексуальное напряжение, и все борются с ним по-разному. Кто-то прибегает к интеллектуализации, у таких усиливается мыслительная активность, кто-то ищет острых ощущений, кто-то стремится изменить мир, уходя в группировки, секты и т. д. Подросток действительно имеет больше свободы и ответственности, чем малыш, но не все готовы к таким переменам, особенно, если до этого его чрезмерно контролировали или не давали самостоятельности. Часто в это время дети чувствуют себя одинокими, они не могут и не хотят получить внимание и заботу от родителей как раньше.

Может наблюдаться протест и желание отличаться от других людей, борьба за свою свободу, часто это выражается во внешнем облике подростка.

После 16 лет юноши и девушки стремятся отстаивать свои права и желания. Отношения с родителями могут быть не такими напряженными. Подросток готовится к новому этапу «отделения» от них, к поиску собственной пары.



Без насилия и давления

- Можно ли как-то подготовить ребенка к сложностям подросткового возраста?

- Готовиться больше необходимо родителям. Смириться с тем, что ребенок вырастет и придётся изменить отношения с ним, возможно, семейный уклад. Если подростковый бунт слишком сильный - значит, есть проблемы в отношениях с родителями (в том числе слишком сильная привязанность к ним). Подростковый кризис, как лакмусовая бумажка, показывает, есть ли еще какие-то нерешённые проблемы из детства, и, можно сказать, даёт последний шанс, чтобы их решить самостоятельно, без психотерапии.

- Часто подростки забрасывают учебу, перестают делать уроки. Нужно ли заставлять их учиться?

- Необходимо спокойно выяснить, что произошло. Если раньше ребенок делал уроки, а сейчас перестал - значит, есть какие-то причины для этого. Если подросток будет бояться родителей, он не сможет им доверять и делиться какими-то событиями и переживаниями.

- Нужно ли наказывать за бунт? И как?

- С подростком происходят колоссальные изменения, это сильнейшая нагрузка на организм и психику. В этот период важно его поддерживать, не давя. Помните закон физики? Чем больше давление – тем больше сопротивление. Это не значит отсутствие ограничений, они есть на протяжении всего процесса воспитания, только они уже должны по-другому обозначаться. Необходимо не давить властью и авторитетом (ведь его потом особо не будет), а договариваться. Если испортить отношения в этот период, это может длиться всю жизнь. Иногда наблюдаю такую ситуацию: родители гиперконтролировали ребенка, делали за него уроки, чистили ему зубы, помогали с гигиеной и т. п., а когда пришёл подростковый этап, удивляются, почему он несамостоятельный, ничем не интересуется, равнодушен, иногда груб и агрессивен.

Если отношения до этого возраста были доверительные, ребенку предоставлялась свобода, самостоятельность, то подростковый этап пройдет легче.

- Некоторые думают, если загрузить ребенка дополнительными занятиями, секциями и кружками, то времени на бунтарство и выходки не останется.

- Растет тенденция загружать детей уже с двух лет секциями, занятиями; расписание малыша иногда превосходит по загруженности расписание взрослого. Но это приводит к увеличению психологических проблем и даже психиатрических заболеваний. Подростка также не стоит загружать занятиями, если это не его самостоятельный выбор как способ справиться с напряжением.

Бунт нужен!

- Нужно ли контролировать подростка? Как узнать, что он попал в плохую компанию, и что делать?



- Если отношения будут доверительные, если подросток будет знать, что в любой ситуации вы на его стороне, он сам попросит о помощи. Бить тревогу нужно, если вы наблюдаете, какие-то изменения в поведении подростка, изменённое состояние под действием психоактивных веществ и т. п. Опять же при сильном родительском давлении и контроле ребенок может действовать назло родителям. Важно научить его принимать ответственность за собственные действия и жизнь, собственное здоровье в целом.

- Когда нужна срочная помощь психолога?

- В этом возрасте может наблюдаться некий регресс, могут появиться страхи, невротические реакции (навязчивые мысли и действия, тики и т. п.). Это может пройти и само. Если не проходит или сильно выражено, следует обратиться к специалистам. Нужна помощь, когда ребенок говорит о смерти, о желании умереть. Суицидальные попытки подростков часто направлены на реакцию взрослых, но иногда связаны с подростковой депрессией. Кроме того, обратиться к психологу необходимо, если наблюдаете сильные поведенческие симптомы (постоянно подавленное состояние, агрессия, уход из дома и прочее), пищевые нарушения (анорексия, булимия), различные зависимости (компьютерные игры, интернет, алкоголь, наркотики).

- Говорят, что подростковые бунты нужны, иначе они могут появиться в зрелом возрасте, и это будет гораздо хуже, потому что тогда люди могут разрушать браки.

- Все возрастные вопросы должны быть решены в свое время. Подростковый бунт - значимый этап в жизни человека, когда он взрослеет, осознает свое Я, свои потребности, защищает личное пространство, устанавливает собственные законы и границы в отношениях, часто через конфликт, агрессию, раздражение. Не проживая этот период, он станет инфантильным взрослым, не умеющим отстаивать свое мнение и добиваться своих целей. Он будет жить не своей жизнью, действуя по указке родителей, пока проблемы не вскрыются и он, наконец, не заметит, что его интересы и потребности не удовлетворены. Или другой вариант - человек будет пытаться всю жизнь бороться, протестовать, до сих как бы находясь в подростковом этапе.

Источник:

https://vlg.aif.ru/society/family/diagnoz_podrostok_kak_roditelyam_perezhit_pubertatnyy_period_rebenka?ysclid=lqcbkaqium461623992