

Начало подросткового возраста

Переход от детства к взрослому состоянию вызывает как физиологические, так и психологические изменения.

Отличительные черты подросткового возраста — низкая способность к самоконтролю и оценке последствий от поступков (в силу отсутствия опыта), рискованное поведение, высокая эмоциональность.

Подростку очень важно отделиться от родителей и стать самостоятельной личностью и чаще всего единственный доступный ему способ это агрессия.

Родителям трудно понять и принять резкие перемены в характере ребенка, а подросток находится под влиянием целого коктейля гормонов. Прежние методы воспитания уже не работают. Поверьте, вашему ребенку очень сложно, как и Вам. Взрослым важно вспомнить себя в подростковом возрасте и определить деструктивные методы воспитания, которые применялись в семье, чтобы не переносит их на своих детей. Чаще всего родители поступают так, как поступали с ними, эти навыки и передаются из поколения в поколение.

Не зря говорят, что не нужно воспитывать детей достаточно воспитать себя, ведь дети смотрят на пример родителей во всем. Что же делать родителям в новой реальности, когда ребенок вырос!?

Родители подростков часто либо пропускают стадию взросления ребёнка, либо оказываются в ситуации, когда нет сил осознать, что переходный возраст начался именно сейчас и стремительно развивается. Некоторые просто отказываются в это верить.

Но это время — одно из самых важных в жизни ребенка и всей семьи. Надо вовремя понять, что ребёнок вступил в пубертатный период — этому недовольному и агрессивному человеку нужна поддержка и любовь родителей, что бы он ни говорил.

При этом среди приёмов, которых придерживаются родители подростков, главными остаются эти два: кричащая и уставшая мать, чьи действия делают только хуже; агрессивный отец, который врывается в комнату с угрозами «выбить всю эту дурь из головы». Скорее всего, рядом ещё крутится бабушка, причитая о неблагодарности юного отпрыска. Но давайте разберём всё с самого начала.

Тот малыш с большими глазами ангельского цвета, от которого так вкусно пахнет, стал конфликтным, дурно пахнущим колючим ежом. Выражается это в нежелании учиться, выходить на улицу и отрывать глаза от планшета или смартфона. Такую картину родители могут наблюдать не один год. И отношения, которые формируются в этот сложный период, могут остаться с ребёнком на всю жизнь. Этот сложный период пройдёт, но закрепится отчуждённость.

Запомните, что переходный возраст — это не одна из стадий взросления

ребёнка, это самый сложный период в его жизни.

Детство, старость, 30–40 лет или даже 85 лет не идёт в сравнение с тем, что происходит с человеком в стадии пубертата. Подросток начинает резко расти — увеличивается скелет и мышечная масса, но отстаёт сердечнососудистая система. В организме всё идёт вразнобой, гормоны скачут. И те симптомы, которыми отвечает на стресс организм взрослого человека (например, смена настроения или утомляемость), у подростков считаются нормой в связи с ростом.

А теперь давайте представим, как ему тяжело в этот период. Именно отсюда зарождаются конфликтность с претензиями и обидами. У большинства подростков появляются прыщи, усиливается потоотделение, которые провоцируют первые комплексы. Вместе с этим стремительно падает успеваемость в школе.

Согласно статистике успеваемость в младших классах, когда дети учатся на 4 и 5, составляет 50%, а в средней школе сокращается до 10%. Во время пубертатного периода обучение не играет практически никакой роли в жизни ребёнка. Подросток начинает проводить много времени перед зеркалом, пробовать алкоголь и сигареты. В некоторых случаях происходят и другие ужасные вещи. Мир ребёнка в этот период сужается до одной точки, которая, по мнению взрослых, совсем бессмысленна. Например, подростки могут переживать из-за отсутствия внимания от противоположного пола, комплексовать по поводу роста (самый маленький или самый высокий), переживать, что они ничем не выделяются среди остальных, то есть «как все».

Этот сложный период первыми ощущают на себе девочки, примерно в 11–13 лет. У мальчиков все происходит чуть позже — в 12–15. И вот вроде они уже не дети, но и не взрослые, что окончательно «взрывает мозг» подросткам. И этот скачок может произойти очень резко. Когда ещё вчера всё было спокойно, а сегодня кажется, что это не тот ребёнок, которого вы знали всё это время.

Что можно посоветовать:

- 1.** Не напрягаться. Вспомните себя в этом же возрасте. Как мама обрывала телефон ваших друзей, а отец с напряжением ждал вас домой. В общем, прокрутите в памяти свою юность и подумайте, что вы как-то смогли выжить.
- 2.** Осознайте, что ваш ребёнок вырос. У него появились вторичные половые признаки и неустойчивая психика. И от его текущего болезненного состояния он тоже страдает, даже больше, чем родители. Примите и уважайте его как взрослого человека, поддержите.
- 3.** Проявляйте сочувствие и сострадание как можно чаще. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.
- 4.** Не говорите о школе. Да, совсем. Обсуждайте её в случае, если подросток сам инициирует разговор. Не запугивайте тем, что за плохие оценки или результаты ЕГЭ его ждёт работа дворником, армия или что он позорит всю вашу семью. Есть

шанс, что при отсутствии нотаций ребёнок заговорит сам и захочет поделиться чем-то очень важным.

5. Не пытайтесь отобрать планшет или смартфон с призывом читать книги. Не поможет.

Для формирования сознательного отношения к жизни придётся дать ребёнку свободу. Испытать на себе некоторые ситуации лучше в 15 лет, чтобы они не преследовали в 20. Факт, который подтверждён не одним поколением: вы будете ограничивать ребёнка, опекать и всячески ограждать от реальной жизни, стараясь «не упустить», но встретившись с реальной жизнью, такие дети понятия не имеют, как ею распорядиться. Они всегда будут в поисках опоры.

Чаще всего люди, у которых в семье всё было под запретом, догоняют это уже в институте, особенно когда переезжают учиться в другой город подальше от родителей. Большинство ровесников это всё уже попробовали и переросли. А «дети», которые жили в строгом режиме, оказываются в нестандартной ситуации и попросту не знают, что делать. Они не умеют противостоять соблазнам или отказывать. Но они очень хотят быть принятыми в компанию и быть там «своими». Помните, жёсткий контроль — мера бессмысленная. Всё это не уберёжет ребёнка, только научит его мастерски врать. Дайте ему свободу сейчас, чтобы он пережил многие ситуации и научился с ними справляться. Но даже в самые тяжёлые моменты не забывайте, что этот взрослеющий человек — всё тот же маленький ребёнок с большими глазами ангельского цвета, у которого нет других родителей.

Подытожить хочется небольшой памяткой «Правила жизни с подростком», на которую стоит обратить внимание, чтобы пережить его переходный возраст с минимальными потерями:

- Вы всегда на его стороне.
- Вы умеете его слушать. Не перебиваете, когда он что-то рассказывает или пытается выговориться. Он не должен бояться, что на любое его слово он получит воспитательные реплики вроде «Ну вот, а я же говорил (а)!».
- Вы молчите, если ребёнок не хочет разговаривать.
- Вы отказываете, когда это нужно. Твёрдо, но без агрессии.
- Вы доверяете ребёнку и отпускаете его, когда он начинает жить своей «личной» жизнью, например, встречается с друзьями, куда-то ездит, с кем-то переписывается.
- Вы стараетесь договариваться с ребёнком без доведения до конфликта и придерживаться достигнутых договорённостей. Например, фраза «пока я за тебя плачу, ты будешь делать так, как хочу того я!» не приведёт ни к чему хорошему.
- Создайте условия, при которых подросток не захочет вам врать. Существует три вида вранья: страх, выгода и психопатология. С первыми двумя вы в силах справиться, третий — вылечить.
- Уберите из повседневности вопросы: «Как дела в школе?», «А чего

ты молчишь?», «Почему грустный?», «Я увидел (а) электронный дневник, нам надо это обсудить», то есть научитесь разговаривать не о школе, а в целом о жизни.

- Не включайте тотальный контроль любой сферы его жизни (всё равно не получится). Лучше донесите до него правила поведения при нестандартных ситуациях.



<https://mel.fm/blog/danielgolshtein/46891-14-pravil-mirnoy-zhizni-s-podrostkom-pervoye-ne-govorite-s-nim-o-shkole-da-sovsem>