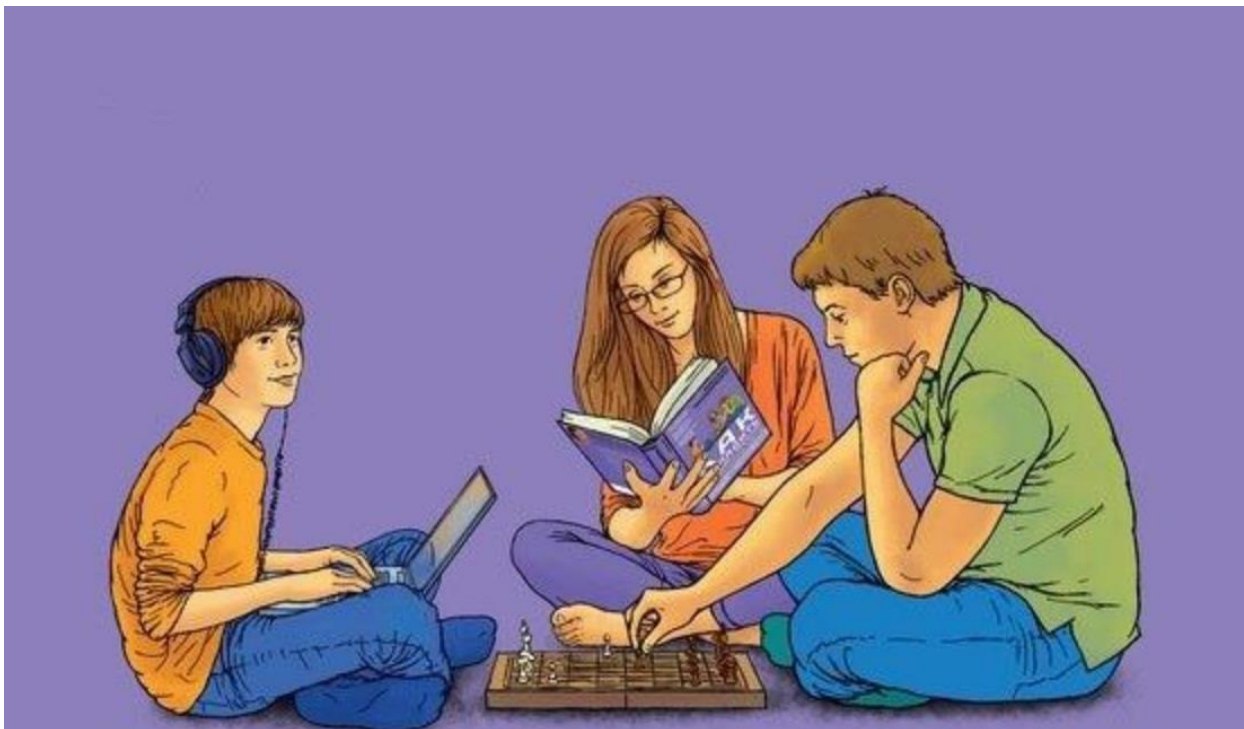


## ЛЕКТОРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### МОЙ РЕБЕНОК — ПОДРОСТОК



Одним самых продолжительных и трудных кризисных периодов является подростковый возраст. Что происходит с ребенком в это время? С какими трудностями родителям может быть придется столкнуться? Как можно облегчить жизнь ребенка и всей семьи в этот непростой период взросления? На все эти вопросы мы постараемся дать ответы в рамках данной статьи.

Дети – цветы нашей жизни, которым мы готовы подарить всю нашу любовь, заботу и нежность. Однако эти цветы жизни не всегда дарят нам только радость и положительные эмоции. В жизни каждого ребенка рано или поздно случаются кризисные периоды, во время которых даже самый милый ангел может превратиться в маленького монстра. Одним самых продолжительных и трудных кризисных периодов является подростковый возраст, когда происходит интенсивное физиологическое и психологическое преобразование ребенка, формируется его личность, индивидуальность и определяется отношение к миру, восприятие своего места социуме, закладываются и развиваются навыки общения, самовыражения и характер человека.

В этот сложный, но интересный и волнительный период для ребенка особенно важна поддержка родителей: их пристальное внимание, деликатное отношение, предельная тонкость и вдумчивость при

общении. Вполне естественно, что родителей очень интересует, что происходит с их ребенком в это время? С какими трудностями им может быть придется столкнуться? Как можно облегчить жизнь ребенка и всей семьи в этот непростой период взросления? На все эти вопросы мы постараемся дать ответы в рамках данной статьи.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

Ранний подростковый кризис начинается, как правило, в 10 лет. Однако наиболее сложный период приходится на возраст 12-14 лет, когда особенно остро проявляются такие проблемы, как:

- Чувствительное отношение к собственному внешнему виду и его оценке со стороны окружающих;
- Противоречивость чувств и поведения: внимательность чередуется с черствостью, показная независимость с желанием быть признанным обществом, болезненная застенчивость с вульгарной развязностью, борьба с общепринятыми правилами и авторитетами с обожествлением кумиров;
- Безапелляционное суждение о других и крайняя самонадеянность.

К 16-17 годам эмоциональная неустойчивость подростков практически полностью исчезает, и ребенок вступает в пору стабильной юности.

Важно понимать, что подростковый (пубертатный) кризис – это не просто сложный период в жизни ребенка, а настоящий эмоциональный и физиологический взрыв, причиной которого во многом становится половое созревание и неуверенность в собственных силах и возможностях. Ведь внешние признаки взросления заставляют подростков верить в то, что они стали взрослыми, а допущенные ими ошибки безжалостно напоминают, что они все еще дети. Другими словами, подросток лишается всех преимуществ маленького ребенка, но еще не получает всех возможностей взрослого.

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ ПОДРОСТКОВ

Конечно же, проблемы подросткового возраста сугубо индивидуальны, поскольку каждый подросток по-разному реагирует на психо-физические изменения, которые с ним происходят. Но существует и ряд общих проблем, свойственных для всех детей этого возраста. Так чего же стоит ждать родителям от своих детей-подростков?

## 1. НЕСТАБИЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ, НЕОРГАНИЗОВАННОСТЬ, НЕСОБРАННОСТЬ

В подростковом возрасте ребенок, как правило, отказывается содержать свои вещи в порядке, соблюдать ежедневную гигиену, придерживаться распорядка дня и правильно питаться. Настроение подростка без видимых причин может практически за мгновение измениться с радостного на печальное, с романтического на агрессивное. При этом любые свои эмоции ребенок проявляет открыто и очень ярко: весело хохочет, горько плачет, закатывает истерики и т.д. А все из-за того, что ребенка постоянно терзают самые разные сомнения и он очень остро переживает каждое из своих настроений.

## 2. РОБОСТЬ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Неудовлетворенность собственной внешностью приводит к тому, что ребенок начинает испытывать робость перед незнакомыми людьми, боится публичных выступлений, стыдится самого себя. Ребенок, который считает себя слишком толстым или худым, высоким или низким, длинноносым или лопухим очень страдает, и испытывает определенные трудности в общении не только с посторонними, но и со своими друзьями. Заниженная самооценка может привести даже к тому, что подросток откажется выходить из дома и сведет контакты с окружающими к минимуму.

## 3. МЯТЕЖ

В период подросткового кризиса у ребенка развивается критический способ мышления и появляются свои взгляды на события, людей или проблемы. Чтобы подтвердить собственное "Я" подростки стремятся подвергнуть отрицанию и сомнению все, что раньше признавали: они открыто протестуют против одежды, которую для них покупают родители, против мебели, которая стоит в их комнате, против замечаний взрослых, которые, по их мнению, несправедливы и т.д.

## 4. НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ И ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ

Когда по всем внешним и интеллектуальным признакам подросток ощущает себя взрослым человеком, но при этом вынужден считаться с ограничениями, устанавливаемыми для ребенка (которым он, по сути, и является), молодой человек испытывает разочарование, проявляемое в заторможенности и нерешительности. Он не знает, как

реализовать свои представления о жизни и не подвергнуться осуждению со стороны родителей и других взрослых.

## 5. АГРЕССИВНОСТЬ

Достаточно часто понятия "агрессия" и "сила" воспринимаются подростком как синоним, позволяющий добиться того, что ему хочется. Но поскольку механизм контроля у ребенка в подростковом возрасте развит достаточно слабо, проявления агрессии, как способа доминирования и властвования, могут стать причиной серьезных конфликтов (если агрессия направлена на окружающих) и разрушения личности (если агрессия направлена на самого себя).

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА?

На данном этапе взросления ребенка родные и близкие должны помочь подростку:

- адекватно оценить свои внешние данные и характер;
- проверить свои возможности;
- спокойно относиться к критике и похвале;
- сохранить толерантное отношение к старшим и младшим людям.

Также родители должны приложить максимум усилий для того, чтобы у подростка сформировались такие качества характера, как упорство, ответственность и серьезность. Дайте ребенку возможность почувствовать самостоятельность и ответственность за поступки. Естественно, что эти понятия должны культивироваться с более раннего возраста, но в данный период они особенно важны. Именно сейчас нужно научить подростка оценивать свои поступки и нести за них ответственность. Однако не стоит забывать, что чрезмерная самостоятельность (впрочем, как и опека) могут навредить подростку. Так или иначе, ребенок должен знать, что в случае трудности или беды, его обязательно поддержат и помогут.

Очень важно понять и принять ребенка со всеми его проблемами и особенностями. Не подавляйте мысли, чувства и молодой характер. Если, к примеру, вы раскритикуете его рисунки или игру на гитаре, то можете раз и навсегда отбить у него охоту заниматься творчеством. Поддержав и одобрив стремления подростка, вы поможете ему поверить в свои силы и самоутвердиться в своих способностях. Заставляя же ребенка заниматься тем, что ему не нравится, вы добьетесь только того, что он будет воспринимать "в штыки" любой ваш совет или просьбу. Помните, сила воздействия равна силе

противодействия, поэтому любые попытки морального или физического подавления подростка приведут к тому, что у вас в доме поселится бунтарь, агрессивно реагирующий на любое ваше высказывание.

Воспринимайте подростка, как самостоятельную, взрослую личность. Этим вы покажете ребенку, что доверяете ему. Обсуждайте вместе с ним семейные дела, прислушивайтесь к его советам, учитывайте мнение подростка при выборе, например, места семейного отдыха или предметов мебелировки, откровенно разговаривайте с ним и т.д. Ребенок должен знать и чувствовать, что семья – это не просто люди, связанные семейными отношениями, а надежная защита и поддержка.

Взросление — многогранный, сложный, запутанный процесс, в момент которого рождается новая, неповторимая, сильная личность. Задача взрослых — не помешать, помочь, а где-то и подтолкнуть к верным решениям и верному пути немного несмышленного, чуточку неуклюжего, но все равно любимого подростка.