

Особенности подросткового возраста.

Еще вчера ваш ребёнок был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он на голову выше вас, слушает бессмысленную музыку, приходит домой за полночь, носит *нечто* вместо нормальной одежды и разговаривает на непонятном языке.

Он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально “на ровном месте”, ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка?

Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: **что делать, и кто виноват?** Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации.

Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его.

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно *неблагоприятная семейная ситуация* является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны

родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Многие родители уверены, что в их семье царит полное взаимопонимание, поэтому они очень удивились бы, узнав, что их дети так не считают. Отсюда и частые ссоры: недомолвки и недоразумения разрастаются, как снежный ком, и, в конце концов, неизменно выливаются в скандал, выяснение отношений. Чтобы избежать этого, и родителям, и их детям следует быть более терпимыми и внимательными друг к другу.

Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами. Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его или её настроение? К сожалению, многим родителям только кажется, что они «настроены на волну» своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

Существует такое понятие как «кризис переходного возраста». Что же это такое?

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы (так называемый кризис среднего возраста). Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, длящийся с двенадцати до

семнадцати лет и характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике.

Как правило, девочки взрослеют на один-два года раньше мальчиков. Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. Как следствие, взрослеющий ребенок становится нервным, раздражительным, беспокойным, все время во всем сомневается, злится по пустякам и т. д. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Конечно, все сугубо индивидуально: один ребенок начинает взрослеть в двенадцать лет, другой в четырнадцать. Однако можно выделить несколько основных признаков взросления подростка, по которым легко можно определить, что он уже вошел в кризисный возраст.

1. *Внешние изменения.* Родителям следует быть начеку, если за последний год их ребенок сильно изменился внешне: у девочки появилась грудь и округлились бедра, мальчик раздался в плечах, у него начал ломаться голос, показалась первая щетина на щеках и прочее.
2. *Физиологические изменения,* обыкновенно сопровождающие внешние. Детский организм начинает перестраиваться изнутри, ребенок взрослеет.
3. *Изменения в характере.* Послушный ребенок внезапно превращается в непокорного, грубого, бунтующего подростка, он постоянно дерзит взрослым, насмешничает, игнорирует адресованные ему замечания, не подчиняется приказам. Такое ощущение, что сына или дочь подменили.
4. *Резкие перепады настроения.* Подросток очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния - к надежде. Однако родители должны насторожиться, если подобные перепады случаются у их ребенка слишком часто и без внешнего повода: такие беспричинные колебания настроения характерны для подростков, употребляющих наркотики.

5. *Изменения в поведении.* Подростки часто ведут себя вызывающе, подчеркнуто сексуально, совершают хулиганские выходки, изо всех сил стараются привлечь к себе внимание. Или же напротив, замыкаются в себе, впадают в уныние, нервничают и страдают, занимаются самоедством. Но в любом случае их поведение заметно отличается от того, к чему привыкли родители.
6. *Недовольство подростка чем-либо в своей внешности или характере, возникновение комплекса неполноценности.*
Если ребенок часами смотрит на себя в зеркало, испытывая истинные муки и страдания из-за реального или мнимого недостатка, то родители должны насторожиться: у подростка явно развивается комплекс неполноценности. С одной стороны, это вполне естественно для возраста, в котором находится их ребенок, но с другой стороны, если ничего не предпринять, то этот комплекс может вырасти до гигантских размеров и испортить взрослеющей личности всю жизнь.
7. *Повышенный интерес подростка к противоположному полу, первая любовь.*
Когда ребенок впервые влюбляется, это всегда заметно: он становится задумчивым, рассеянным и в зависимости от характера его взаимоотношений с объектом печальным или радостным. В этот период родителям очень важно не преступать границ “личного пространства” подростка, но в то же время не отстраняться от него, особенно в том случае, если любовь окажется несчастной, безответной.
8. *Нервозность, беспокойство, раздражительность.*
На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, у подростка часто повышается давление и учащается сердцебиение, что, в свою очередь, влияет на его душевное состояние, вызывает беспокойство и даже страх, ввергает в панику, заставлет нервничать без явных причин. Родителям нужно с пониманием относиться к этому моменту, не усугубляя ситуацию нравоучениями и нотациями: их взрослеющий ребенок нуждается не в упреках и уроках, а в заботе и любви.
9. *Состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов.*
Если депрессия длится недолго, то ничего страшного в ней

нет: время от времени это случается с большинством людей, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Беспокоиться следует в том случае, если депрессивное состояние продолжается более двух месяцев и сопровождается полными отказом подростка от активной деятельности, привычного поведения, контактов с внешним миром, в том числе от общения с друзьями и (возможно) родителями.

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным.

И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но тем не менее ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей.

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят. Психологи называют этот процесс активным слушанием, и выделяют в нем несколько правил, соблюдая которые, можно найти контакт с любым человеком.

Во-первых, нужно смотреть собеседнику в глаза

во-вторых, не следует задавать ему несущественные вопросы, чтобы не разозлить его;

в-третьих, надо спокойным тоном повторять конец его собственной фразы,

в-четвертых, не стоит торопить человека, пусть говорит в удобном для него темпе.

И, наконец, рекомендуется “отзеркаливать” собеседника, повторяя его жесты и позы, однако делать это нужно естественно. В этом случае вы легко найдете общий язык с любым человеком.