

Мой ребёнок - подросток

- Особенности периода устами родителей

«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда ему говорят что-то сделать». отец Васи 11 лет.

«У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда неправа бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, что все у нас нормально, вдруг ни с того ни с сего обидится, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порою кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось». мама Олеси 12 лет.

«Совсем не знаю, что случилось с моей дочерью. Был нормальный одаренный ребенок. Была доброй и ласковой. Всегда мне обо всем рассказывала. А теперь как будто подменили, словно «колючка» стала. Не слушается, у нее часто меняется настроение. Мы с ней очень отделились друг от друга. Она, непонятно, по какой причине, перестала мне доверять. Иногда вижу ее в слезах, хотя Леночка это скрывает. Не понимаю, что это с ней происходит». мама Лены 13 лет.

- Особенности периода устами подростка

«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг. Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше». Стас, 14 лет.

«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как на рентгене — надоело. Идешь куда-нибудь — «Куда?». Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама попыталась понять причину, почему человек так делает...» Алиса, 13 лет.

«Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазят в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне — это посмотреть дневник и спросить «Ну, как дела?». «Оставьте меня в покое», — ежедневно я говорю им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке». Марина, 14 лет.

Переходный возраст

Переходный возраст включает в себя два ряда процессов:

- *натуральный* — процессы биологического созревания организма, включая половое созревание;
- *социальный* — процессы общения, воспитания, социализации в широком смысле слова.

Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не синхронны.

Дети Взрослые

- *Каждая группа обладает привилегиями, которых не имеет другая.*
- *Подросток находится между этими двумя группами: он уже не хочет принадлежать к группе детей и стремится перейти в группу взрослых, но они его еще не принимают.*
- *Чем больше разрыв между двумя группами, чем длиннее период «неприкаянности» подростка, тем с большими трудностями протекает подростковый период.*

Психологическая характеристика

- *Стремительное физическое, умственное, социальное развитие;*
- *Способность и потребность познать самого себя как личность, обладающую только ей присущими качествами.*
- *Частично разрушается, расшатывается прежняя «Я-концепция», старое представление о себе. Необходимость «собирать» обратную связь о себе.*
- *Стремление к самоутверждению, самовыражению.*
- *Потребность психологически отделиться от родителей и сформировать собственную идентичность (Кто я? Какой я? Какие мои ценности?)*
- *Потребность психологически отделиться от родителей и сформировать собственную идентичность (Кто я? Какой я? Какие мои ценности?)*
- *Повышенное внимание к своей внешности*
- *Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Подростки пытаются защитить свой внутренний мир, и в особенности от взрослых*
- *Обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким.*
- *Большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают.*

Самостоятельность

- Стремление к самостоятельности и независимости;
- Развивающееся умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность.
- На практике самостоятельность нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что является причиной конфликтов между ними.

Права – обязанности -> Контроль

- Любые действия родителей, воспринимаемые подростками как контроль, резко отторгаются, вызывают бурные эмоциональные реакции.

«Родители все время пытаются контролировать меня. Постоянно говорят, как и когда нужно делать. Достали, одним словом. Я больше так не могу. Сплю и вижу, чтобы родители начали считаться с моим мнением, а не контролировали каждую минуту».
Катя, 14 лет.

Что делать родителям?

- Понять и принять изменения, происходящие в подростке
- Важно **оценивать** не личность ребенка, а его действия и поступки
- Особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.
- Предложить ситуации, в которых он будет заботиться о ком-то, кому-то помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость.
- Установление равенства позиций ребенка и взрослого.
- Удовлетворите потребность подростка в самораскрытии, поскольку далеко не всегда она удовлетворяется должным образом в общении со сверстниками.

Подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют.

Родители вправе иметь по ряду вопросов другое мнение, но и подросток вправе иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

Что делать родителям?

- В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка.

• Совместно с подростком выработать приемлемый именно для вашей семьи круг решений, которые он может принимать самостоятельно ; круг решений, принимаемых совместно; и отделить моменты, решения по которым принимаются только взрослыми.

Помните, здесь главное:

- 1) последовательность и обязательность к исполнению (а не так, что сегодня – как договорились, а завтра – как скажет папа, потому что он не в духе);
- 2) круг самостоятельно принимаемых решений со временем расширяется (что еще не по плечу 12-летнему, 15-летний вполне осилит).
- Необходимые контролирующие действия донесите до подростка как действия заботы о нем или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.
- Поговорить с подростком откровенно о том, что вы понимаете, что с ним происходит, объяснить, что все это – нормально, и очень многие проходят через подобное (подростку важно знать, что он не одинок в своих переживаниях).

Что делать родителям?

- У каждого своя правда

«Я не знаю, что с матерью происходит. Вот неделю назад такой скандал закатила, когда увидела, что я губы нарисовала. Мне тогда показалось, что она меня убьет. По губам отхлестала и сказала, что я распустилась, что сначала губы, а потом продаваться пойду. Мать даже помириться по- нормальному не может. Начинает к словам цепляться, и опять ссоры, ссоры. Скорее бы школу закончить. Уеду куда глаза глядят и слушать ее не стану. Вот тогда она обрыдается, поймет, как мне тошно было (начинает плакать). Я ее так люблю. Знаю, как ей тяжело. И болеет она часто. Не знаю, что происходит. Раньше этого не было». Вика, 14 лет.

«Викуля у меня единственная дочка. Но с некоторых пор она изменилась. Стала агрессивная. Что ей ни скажешь, все не так. Ни с того ни с сего рыдать начинает или в комнату убегают да так дверью хлопнет, что штукатурка летит. ...Мне и музыка их непонятна. Она ведь ничему не учит. Я пыталась ее отучить. Магнитофон ломала, кассеты прятала, в театр и в оперу с ней ходила. А она вместо благодарности еще больше отдаляется и злится. Даже если я первая подхожу, она все равно на дыбы встает. Наверное, строже нужно было воспитывать». Ольга Эдуардовна, мама Вики 14 лет.

Спасибо за внимание.

10.11.2011.

Рижская 34 средняя школа

Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)