

13 ЛЕТ — самый разгар!



В 13 лет подростковый возраст в самом разгаре. Тело и отношение к нему изменяется, начинается активное отделение от родителей, говоря языком психологии «сепарация». 13-летнему подростку открывается огромное количество осознаний, конфликтов и способов с ними справиться. Странно, но часто именно в тринадцать происходят самые серьезные и невероятные вещи.



Что происходит с ребенком в 13 лет?



В 13-летнем возрасте отмечается повышенная эмоциональность и вспыльчивость, мир чувств ребенка становится черно-белым. Это объясняется гормональным всплеском, которым во многом определяется психология подростка 13 лет. Но есть и другие факторы. Оценка сверстников крайне важна для подростка, важнее оценки родителей. Часто от неё зависит большая часть поведения мальчиков и девочек.



Стать изгоем для подростка очень болезненно, роль в сообществе крайне важна, но место чаще всего в этом уже найдено. Если ребенок переживает отделенность от общества сверстников, важна поддержка со стороны семьи.



Появляются мечты о финансовой независимости. Поэтому подростки в 13-14 лет начинают подрабатывать. Родителям стоит не запрещать это делать, а по возможности помогать подросткам в этом увлечении. Все-таки взрослым людям легче ориентироваться на рынке труда, и им известно больше возможностей.



Большую роль в жизни подростка занимает его самооценка. В большинстве случаев она становится необоснованно низкой. С этим приходит неуверенность и тревожность. Над тем, чтобы ребенок адекватно оценивал себя, стоит работать – нужно помогать ему увидеть свои сильные стороны, научить его хвалить себя за собственные успехи и делать выводы из неудач.

Воспитание ребенка в 13 лет — на что обратить внимание?

Стремление стать взрослым

Подростком в 13 лет движет желание повзрослеть, чтобы мир воспринимал его иначе. Поэтому родителям стоит уважать его мнение и его слова. Фразы типа «ты еще маленький, чтобы в этом разбираться» или «ты еще ничего не понимаешь» - очень обидны для школьника.

Если пренебрежительно относиться к тому, что высказывает подросток, детско-родительские отношения ухудшатся, как и эмоциональное состояние обеих сторон.

Психологическое здоровье

Подростку 13 ти лет, может понадобится помощь психолога. Как было сказано ранее, обесценивать чувства подростка нельзя. Но проблема в том, что порой буря эмоций слишком сильная, всё «спутывается в клубок» и сложно разобраться в мире и своем собственном состоянии. Конечно, это «особый возраст» и «всё пройдет». Но всё же опасно оставлять ребенка разбираться в психологических проблемах самому. Это важно, каким бы незначительным вам это не казалось. Фразы «не грусти» не хватит. Совсем.

Ваши действия имеют последствия

Нужно помнить, что психология подростка очень чувствительна. Все, что вы скажете и сделаете, отразится на его поведении и сейчас, и во взрослой жизни.

 ***Родительская гиперопека, ограничение самостоятельности*** может привести к тому, что подросток вырастет неспособным справиться даже с мелкими проблемами взрослой жизни. Или напротив, отделится от семьи слишком быстро и будет всё делать «вопреки».

 ***Повышенная концентрация на учебе и оценках подростка может привести к развитию тревожности***. Его будут преследовать мысли о том, что он делает «недостаточно».

 ***Избегайте психологического, и тем более физического насилия*!** Думайте о том, что говорите своему ребенку, даже если вам эти слова кажутся правильными и необходимыми.

Как помочь ребенку?

✓ Слушайте своего ребенка

Подросток нуждается в том, чтобы его слушали. Это дает ему понять, что он важен и его слова настолько же ценны, как слова взрослых. Существует техника «активного слушания», которая помогает родителям и ребенку разобраться в его чувствах, больше доверять и ценить эмоции друг друга.

✓ Дайте подростку время

Никто не сможет повзрослеть и разобраться в себе в один момент. Берите во внимание то, что он растет постепенно, что крайне эмоциональный и отвергающий подросток — не постоянное состояние человека. На практике осознание этого момента часто помогает разрешению ссор и скандалов.

✓ Принимайте его новые увлечения и качества

Многие 13-летние чувствуют досаду и некотороеразочарование, потому что родители отвергают то новое и важное, что находят школьники. Это может быть новое сообщество, новое «странное» хобби, стиль в одежде, музыка - всё что угодно.

✓ Будьте рядом

Не обязательно навязывать свою помощь, не обязательно бежать с объятиями каждый раз, когда подросток в плохом настроении. Обязательно иногда выражать свою готовность помочь без осуждения, что бы ни произошло.