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 справляться. 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.

М 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.

у Психологическое здоровье

Подростку 13 ти лет, может понадобиться 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 пройдёт». 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.

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.

И 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.

У 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.