

БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ «ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно в это время становления личности ребенок становится "трудным". Как правило, подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст богат конфликтами и осложнениями. Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости.

В отечественной психологии принято считать, что подростковый возраст начинается в 11-12 лет и заканчивается (переходит в юность) в 15-16 лет. На Западе к подросткам относят всех несовершеннолетних. Физиологически пик подростковых трудностей – это 13-14 лет.

Тысячи проблем наваливаются на подростка – это психофизиологические изменения, которые он наблюдает в себе, это новые потребности, которые его раньше не волновали, это новые возможности, в том числе интеллектуальные, которые теперь позволяют по-иному представить окружающую жизнь, себя, других людей, дают основания для более глубокого осознания своего предыдущего детского опыта. Появляется критичность по отношению к своим способностям, планам и мечтам; более остро переживается необходимость кем-то стать, что-то уметь, быть компетентным в чем-то, и это не дает возможности на какое-то время остановиться, оглядеться, разобраться в своих целях – ведь заданный жизненный ритм заставляет безостановочно двигаться вперед, то есть, в первую очередь, обязательно хорошо учиться. Всего этого требуют и требуют от подростка.

Подростковый возраст, - это, бесспорно, самое прекрасное, но и самое трудное время жизни. У этих трудностей есть чисто биологическая основа — бурное половое развитие, резкий скачок роста, интенсивное и обычно неравномерное развитие всех систем организма, нередко влекущие за собой нарушение самочувствия, функциональные расстройства.

Подростковый возраст – это не только и не столько психологические проблемы, сколько настоящая физиологическая буря. Многие негативные моменты связаны именно с этим. В этот период необходимо очень внимательно следить за физическим состоянием ребенка, состоянием его нервной системы, чтобы не пропустить серьезных "звоночков".

У одних подростков подростковый период проходит спокойно, а у других просто "крышу срывает". Связано это с особенностями темперамента человека, так как эмоциональные люди, неуравновешенные, с подвижной нервной системой в целом труднее проживают подростковый период, чем дети с устойчивым типом. Зависит это и от семьи, в которой растет ребенок. Если ребенка долгое время растили в жестких рамках, требовали от него не критичного соблюдения всего того, что сказал взрослый, не потратили душевных сил на установление доверительных отношений с ребенком – подростковый период будет проходить трудно. Зависит это и от компании, социального окружения, в котором растет подросток, от уровня его занятости. Как правило, дети, которые с интересом учатся, имеют устойчивое хобби или просто серьезное дело – спорт, танцы – проживают, идут вперед намного легче. Но вообще-то трудный подростковый период должен быть у всех. Это период становления человека как личности, без него никак нельзя обойтись.

В период между детством и юностью стремительно формируется личность, совершенствуется интеллект. Детская непосредственность, доверчивость, открытость, ласковость сменяются категоричностью суждений, нередко склонностью к уединению, скрытностью, повышенной требовательностью к себе и к окружающим. Подросток

становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства.

И, скажите, как с этими сменами настроения, с неясным томлением тела, с пугающими минутами сердцебиения или головной боли, мучительными уколами ущемленного самолюбия или неудовлетворенной потребностью в признании оставаться постоянно ровным, спокойным, вежливым? Трудно, очень трудно. К тому же и окружающая среда сегодняшнего подростка не успокаивает, а будоражит, перегружает информацией.

Мы, взрослые, часто любим судить по себе, примерять на себя и забываем не только то, что люди не могут и не должны быть одинаковыми (тем и интересны, что— разные!), но и то, что на каждом из нас лежит печать времени.

«Я была не такой,— укоряет бабушка тринадцатилетнюю внучку.— Я была в твои годы скромнее».

Но сегодняшние 13 внучкиных лет, учитывая акселерацию, соответствуют примерно 15—16 бабушкиным. И разве не хотелось и бабушке в 16 лет наряжаться? Но эталоны, образцы нарядности в ее время были проще. Ведь и телевизор юная бабушка не смотрела, (не говоря о компьютере и различных гаджитах) и не мелькали перед ней каждый день актрисы, певицы, победительницы конкурсов красоты в наимоднейших своих туалетах. И не было такого, чтобы ближайшая бабушкина подружка ходила в платьях, куртках, сапожках, привезенных из разных стран мира. Не было такого, потому и не хотелось. Заветные желания были, но другие. И наверняка бабушкина бабушка тоже считала их чрезмерными...

Так что будем справедливее к подростку. Поймем, что и резкость, и негативизм его порой если не простительны, то объяснимы. И не надо на каждое его резкое слово, на каждый, пусть и не лучший жест, поступок (иронически улыбался в ответ на ваше замечание; хлопнул дверью; демонстративно не надел шапку; не застегнул куртку, хотя вы об этом просили) реагировать резким же замечанием, назиданием, категоричной оценкой.

Если подросток вообще-то хороший (а большинство из них действительно по сути — хорошие, не злые и не черствые, а только повышенно возбудимые), то ваша молчаливая сдержанность, ваше невысказанное, но очевидное огорчение подействуют на него больше, чем замечания и назидания. И конфликт не разгорится, отношения не обострятся...

Подростку горько осознавать, что ему становится страшно перед требованиями взрослого мира, что это совсем не тот мир, куда они так рвутся. Что, оказывается, они почти ничего не умеют и не очень-то хотят научиться, потому что не знают, как, а столкновение с одиночеством, непониманием словно окатывает их тяжелой холодной волной. Взрослые скорее оппоненты и не стремятся к разумному сотрудничеству с ними.

Подростку вдруг все становится трудно, энергия переполняет его, но это неуправляемая энергия, которая ищет выхода и применения. И если подросток не использует ее разумно (а это ему совсем не просто), то она обратится против него самого и приведет к драматичным блужданиям.

Ваши желания оградить ребенка от беды, от негативного опыта, с которым он не справится, вполне понятны, тем более если мы при этом хотим не задеть его самолюбия и чувство собственного достоинства. Но не будем обманывать сами себя, используя слово "контролировать". Объективно наши возможности контроля невелики. Правильней говорить о том, чтоб организовать такое влияние на ребенка, которое было бы сильнее негативного влияния со стороны. Для этого мы должны быть уважаемы нашими детьми. Мы должны с ними много и часто разговаривать, обсуждать события своей семьи, их школьную жизнь. В этих разговорах тактично давать оценки тем или иным явлениям, подталкивая ребенка к правильной позиции.

Даже совместный поход по магазинам может стать предметом для долгого и очень приятного разговора. Сходите вместе в кино, театр, найдите возможность съездить вместе на экскурсию. Тема профессии тоже неисчерпаема, можно говорить о том, как вы сами выбирали профессию. После похода на "дни открытых дверей" поделиться

воспоминаниями о годах своего студенчества. Будьте открытой и искренней, делитесь своими переживаниями. Возможно, ваш ребенок просто не умеет говорить о том, что ее интересует. Слушая вас, он будет этому учиться. Заведите традицию совместных ужинов или чаепитий. Только без телевизора или компьютера! Ваш ребенок уже взрослый и не нуждается в специальных педагогических ситуациях, поэтому не нужно ничего придумывать, живите рядом с ним. Ребенка нужно гладить и обнимать, желательно, не один раз за день. И не только ребенка, тактильный контакт важен для всех. Считается, что даже **грипп** протекает легче у тех людей, которых близкие люди обнимают, гладят, ласково прикасаются. Правда, прикоснуться к подростку не всегда просто. Это должны быть очень мягкие мимолетные касания, в которые вы вложите максимум любви и нежности. И постарайтесь не обидеться, если в ответ вы услышите "Ну, мама!" от своей дочери или сына. Сделайте прикосновения еще осторожней, но не отказывайтесь от них совсем.

Папа, мама, бабушка, дедушка... Посмотрите и вы на них другими глазами — глазами взрослого, сознательного человека. Вот они, уставшие, взволнованные, может быть, больные. Бесконечно преданные вам, живущие вашими успехами, полные мыслями о вас, о вашем будущем. Проникнитесь к ним — нет, не благодарностью за то, что они вам дают, благодарность элементарна — проникнитесь любовью, сочувствием к их тревоге! Поймите: рядом с вами человек, который страдает, а вы можете уменьшить его страдание, дать ему покой, радость. И не так уж много для этого от вас требуется — чуть-чуть поступиться своими желаниями. Подумать — стоит ли ваше удовольствие, например, удовольствие погулять лишний час с друзьями, такой цены, как час жгучей тревоги вашей матери? Но о стремлении уходить из дома к сверстникам, к товарищам, объединяться с ними — разговор особый. Это так называемая реакция группирования, тоже характерная для подросткового возраста. Именно в группе, в общении происходят дальнейшее развитие и формирование личности, выработка взглядов, эталонов поведения.

Путь к разрешению конфликта для подростков и родителей один: создание в семье атмосферы взаимной любви и понимания. Да, именно взаимного понимания! Готовность к диалогу требуется и от родителей, и от самих подростков.

Памятка для родителей

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы.
- Вы должны быть ребенку другом и помощником, а не врагом.
- Дайте ребенку возможность сделать самостоятельный выбор.
- Показывайте ребенку личный пример.
- Будьте открыты к диалогу.
- Умейте выслушать и дать совет.
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и понимаете. Не стесняйтесь лишний раз приласкать его или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.