

## **Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста**

### **Жизнь семьи с ребенком-подростком: борьба принципов или поиски компромиссов. Психологический климат в семье. Родительский авторитет. Как его приобрести и как не потерять. Правила взаимодействия с подростком**

#### **ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА**

Подросток от 12 до 16 лет — это формирующийся человек, чей интеллект уже способен перерабатывать полученный опыт, но мозг ещё не даёт возможности этим опытом пользоваться.

Префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за когнитивный контроль и принятие решений, в это время только начинает развиваться. Подростки пока не способны нормально воспринимать критику. Не до конца сформированный мозг полагается на лимбическую систему, а это зона эмоций.

Подростки не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория. Порой они специально ведут себя рискованно, чтобы получить сильные эмоции. Когда мир кажется серым и тусклым, его срочно необходимо заполнить новыми ощущениями.

Поступки подростка взрослому кажутся нелогичными. Но, скорее всего, он неглупый и не делает назло. Просто не соотносит значимость правильного решения с действиями и ресурсами, необходимыми для его достижения.

Однако не всегда пубертатный период ребёнка оборачивается для семьи проблемами.

Переходный возраст свойственен каждому человеку, но его бурное протекание заметно не каждому родителю.

Многое зависит от нервной системы ребёнка, а также от поведенческой и воспитательной стратегии мамы и папы. Гипер- или гипопека создают взаимоотношения, при которых подростку трудно доверять взрослому.

Так как же сохранять контакт и тёплые отношения с подрастающим человеком, который остро нуждается в поддержке, но порой демонстративно от неё отказывается?

#### **Совет 1. НАДЕЛИТЕ РЕБЁНКА ОБЯЗАННОСТЯМИ**

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача — хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки.

Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

### **Совет 2. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА И ЗАРАНЕЕ ОБГОВОРИТЕ САНКЦИИ**

Случайные наказания — плохой стимулятор. Кричать — непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах.

Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Разговор с подростком — это отдельное мероприятие.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное — будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

### **Совет 3. НЕ НАЛАГАЙТЕ ТАБУ НА ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ОЦЕНКИ**

В 12–16 лет ведущей деятельностью человека, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чаще от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

### **Совет 4. НЕ ЧИТАЙТЕ МОРАЛИ — РАЗГОВАРИВАЙТЕ ПО ДУШАМ**

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок — ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался.

Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.

Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

### **Совет 5. НЕ СВАЛИВАЙТЕ НА РЕБЁНКА ПРОБЛЕМЫ ВЗРОСЛЫХ И НЕ ПРИНИЖАЙТЕ ЕГО СОБСТВЕННЫЕ**

Мальчики и девочки в переходном возрасте частот впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» — отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

Обратная сторона медали — перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю

близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.

Здесь трудно отыскать грань, но в этих отношениях вы взрослый, а значит только вы сможете помочь юному человеку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.

Если подростковый возраст проходит тяжело для вас и ребёнка, просите поддержку у специалистов. В Экстернате и Домашней школе Фоксфорда дети и родители получают бесплатную психологическую помощь в течение всего периода обучения.