

Воспитываем девочку-подростка.

Воспитание детей - всегда сложный и достаточно трудоемкий, независимо от их пола.

В семье растёт дочь, ваша красавица, любимица. Вы радуетесь её успехам и вместе справляетесь с мелкими неурядицами. Однако время идет, и всё чаще вы понимаете. Что возникают проблемы в ваших взаимоотношениях. Ребенок вступает в переходный возраст. Что же происходит в организме девочки? В возрасте 9-12 лет начинают активно вырабатываться гормоны. Которые вызывают достаточно быстрый и непропорциональный рост тела. Это приводит к быстрой смене настроения, раздражительности и плаксивости. Вы должны понимать, что это процесс физиологический, и принимать его как должное. И относиться к раздражительности и дерзости своих дочерей терпимо. В этом возрасте девочки очень болезненно реагируют на любые высказывания в адрес их внешности. Много времени проводят перед зеркалом.

Как помочь?

Да, обязательно помочь самой девочке будет трудно справиться с этим непростым периодом жизни.

Прежде всего не запрещать родителям общаться со сверстниками. Потому что «стадный рефлекс» очень развит именно в подростковом возрасте. Им важно быть «как все». Поэтому помогайте дочери в выборе одежды, причёски, макияжа, но не навязывайте свое мнение. А лучше внимательнее изучите подростковую моду вместе с дочерью и придите к общему мнению. Обязательно следите за тем, чтобы девочка выполняла гигиенические процедуры и была опрятна. Только будьте деликатны в данном вопросе.

Поощряйте дочь в её интересах. К данному возрасту они уже должны быть устойчивыми. Например, к занятиям музыкой, танцами, спортом. Старайтесь, чтобы дочь участвовала в различных конкурсах, смотрах, олимпиадах. Это развивает способности ребенка и поднимает её самооценку.

Старайтесь быть своей дочери не только мамой, но и подругой. Никто, конечно, не отменял родительского авторитета, но доверия и понимания между мамой и дочерью тоже никто не отменял. Важно в этом вопросе соблюсти баланс. Потому что вам, как маме важно знать, чем живет ваша дочь. Не стоит забывать, что дочери копируют стиль общения своих матерей. Поэтому не удивляйтесь тому, что ваша дочь хамит соседям, если вы сами этого себе позволяете. Основной линией в воспитании должно стать правило: поступай с окружающими так, как ты хотела бы, чтобы поступали с тобой.

Один из важных моментов в данном возрасте - отношения с противоположным полом. Для девочек-подростков это очень актуально. Поэтому именно мама должна вовремя и в доступной форме рассказать своей дочке о взаимоотношениях мужчины и женщины. И о возможных последствиях этих взаимоотношений. И разговор должен быть очень интимным и откровенным, так как речь идет о здоровье девочки.

Девочка-подросток уже очень скоро станет взрослой девушкой и будет жить самостоятельно. И мать должна научить её быть хозяйкой. Конечно, начинать это делать надо гораздо раньше. И те мамы, которые приучили девочек к порядку с раннего детства и учили их принимать участие в домашних делах, находятся в более выигрышной ситуации. Тем, кто это не делал, будет сложнее, но все равно не поздно. Девочка рано или поздно столкнется в жизни с тем, что ей надо будет выполнять женские обязанности. И если мать её этим у не научила, то дочь упрекнет её в этом, пусть даже молча.

Первая любовь

Почему важно не мешать отношениям подростков и как помочь им найти баланс между любовью и другими сферами жизни

В глазах родителей подростки — это ещё дети. Поэтому период их взросления оказывается для мам и пап непростым, особенно если на сцену выходит первая любовь и отодвигает на задний план мысли об учёбе, выборе профессии поступлении в вуз. Как родителям грамотно реагировать на влюблённость, чтобы сохранить доверительные отношения и не навредить психике и будущему подростка.

Как первая любовь связана с физиологией

Влюбленность подростков отличается от влюбленности во взрослом возрасте.

В моменты расцвета сексуального либидо у мальчиков вырабатывается примерно в восемь раз больше половых гормонов, чем у взрослого мужчины, поэтому яркость всех реакций намного выше. У девочек тоже происходит полная перестройка организма — начинает расти грудь, происходит первая менструация.

По словам врача, важно понимать, что любовь подростков — это уже не только платонические чувства, но и физическое влечение. В зависимости от семейных установок эти ощущения могут вызывать различные эмоции в душе ребёнка: от эйфории до сильнейшего чувства вины и стыда.

За небольшой отрезок времени он может переживать сильные и при этом противоположные эмоциональные состояния: от безудержного веселья до крайней подавленности.

Первая любовь подростка становится испытанием и для него самого, и для семьи, ведь в этот период он не слезает с сильнейших эмоциональных качелей.

Когда любовь подростков становится проблемой

Зачастую родители склонны видеть проблемы там, где их нет. Когда подросток переживает одну за другой различные бурные эмоции (приступы неуверенности, ненависть к своему телу, вулканы страстей по отношению к возлюбленному, обиды, чувство превосходства над теми, у кого нет пары и пр.), это нормально.

Главное для родителей — не мешать и действиями показывать, что они всегда рядом и готовы помочь и поддержать (например, дать выговориться или оплатить абонемент в спортзал, если ребёнок переживает из-за того, что недостаточно красив для другого).

Настоящая проблема возникает в тот момент, когда происходит застревание в одном из состояний. Здесь можно посоветовать как элементарные средства вроде чая с мятой или прогулок, так и беседы с психологом, который создаст условия для самопонимания: будет присутствовать и элемент образования, и поддержка, и контакт со своими потребностями, то есть самопознание.

Как грамотно реагировать на отношения подростков

Зачастую подростки искренне верят, что их первая любовь — это на всю жизнь, что именно с этим человеком они создадут семью, родят детей, встретят старость и что больше они такого никогда не найдут. Поэтому к их чувствам и мыслям важно отнестись с большой деликатностью.

Рекомендации:

ни в коем случае не критиковать чувства и выбор подростка;

общаться на равных, избегая менторского тона;

поощрять самостоятельность в принятии решений, в поступках.

Читать переписки и личный дневник, подслушивать телефонные разговоры, расспрашивать друзей — это табу. Вместо этого лучше предложить ребёнку обращаться к вам с вопросами, когда это будет необходимо (ведь первая любовь на то и первая, что у человека ещё нет определённого опыта, навыков и пониманий).

Когда родители ослабляют контроль, подросток получает шанс пройти сепарацию и стать независимым человеком, который понимает себя, свои чувства и предпочтения, умеет делать выбор, отвечать за последствия. Всё это крайне необходимо во взрослой жизни.

Почему запреты, угрозы и контроль только вредят

Для подростков характерна мощнейшая жажда автономии и поиск независимости. Реализуется это и через свои особенные (зачастую не самые безопасные) увлечения, и через отношения с противоположным полом. Пройти через это должен каждый подросток.

Зачастую родители срываются на детей или пытаются вызвать у них чувство вины, долга, чтобы вернуть контроль над их поступками. Необходимо стараться избегать таких реакций, иначе вероятен один из двух сценариев: бунт и ещё большее отстранение ребёнка или покорность и неумение распознавать и проявлять свои эмоции в будущем.

Встречаются случаи, когда взрослые люди не достигают автономности вплоть до 40-50 лет и, пока живы родители, спешат к ним, чтобы получить совет. Если всё всех устраивает, в этом нет ничего плохого, кроме того, что родители не вечны и однажды придётся с ними расставаться, проходя запоздалую, как это называют в психоанализе, сепарацию и индивидуацию самому или с психотерапевтом.

Как родителям справиться со своими страхами

Родители нередко видят в отношениях подростков больше опасности, чем есть на самом деле (ведь первая любовь быстротечна). Проблемы с учёбой и поступлением, отдаление от семьи, перемены в характере и мировоззрении, незапланированная беременность — это лишь часть стандартных родительских страхов и переживаний. Это нормально, и об этом стоит корректно поговорить с подростком.

В этом поможет формат «Я-сообщения»: «Я понимаю, что твои отношения для тебя важны. Но я очень переживаю за твою безопасность и будущее, поэтому давай установим определённые правила общения, которые помогут и мне, и тебе оставаться спокойными и уверенными друг в друге».

Будут полезны следующие договорённости с ребёнком:

о дедлайнах возвращения домой (взамен важно пообещать не писать тревожные сообщения и не нарушать подростковый тет-а-тет звонками);

о распорядке дня, который позволит ребёнку уделять время не только партнёру, но и учёбе, спорту, семье, развлечениям;

о трудовом воспитании (например, мальчики покупают цветы и билеты в кино, а девочки тратятся на маникюр и одежду, так что, возможно, любовь станет хорошим стимулом для того, чтобы ребёнок начал подрабатывать и тем самым повышать свои возможности и самооценку);

о времени, которое дети смогут проводить у вас дома, и об обязанностях ребёнка как хозяина (во-первых, это безопаснее, чем слоняться по улицам, а во-вторых, так ребёнок сможет лучше социализоваться, взять на себя ответственность за уборку, приготовление еды и пр.)

Вопросы сексуального характера стоит обсуждать только в том случае, если ребёнок сам их инициировал. Помните — несмотря на большую физиологическую подоплёку подростковая любовь часто бывает гораздо более чистой и невинной, чем представляется, и вторжение в чувствительную зону может только оскорбить и травмировать ребёнка.