**Консультация**

**«Этот «великий и ужасный» или**

**как пережить подростковый возраст ребенка?»**

****

Многие родители с ужасом и тревогой ожидают подростковый возраст ребенка или как его еще называют переходный (совершается переход от детского возраста к взрослому). Подростковый возраст приносит множество проблем не только ребенку, в организме которого происходят серьезные изменения, но и его родителям. И часто родители переживают его не менее бурно, чем сами подростки. Нередко случаются ссоры, скандалы, взаимное непонимание. Как же родителям благополучно пережить этот нелегкий подростковый возраст сына или дочери?

Мудрость родительская здесь заключается в одном: понимать, что чем активней и разнообразней пройдет этот период, тем лучше ребенок будет готов к настоящей взрослой жизни.

Как пережить подростковый возраст? Что происходит с ребенком? Меняется физиология. Вследствие полового созревания происходит мощный выброс гормонов. Тело вытягивается, появляются вторичные половые признаки. На обслуживание выросшего тела тратиться больше энергии, и поэтому подростки начинают намного быстрее уставать – а значит, раздражаться по поводу и без. Снижается работоспособность и как следствие успеваемость. Усиливается интерес к сексуальным знаниям и опыту.

Осуществляется переход на новую ступень мышления: от наглядно - образного, конкретного к понятийному, что проявляется с одной стороны, в критицизме, с другой – в интересе к философским вопросам.

Возрастает значимость собственного статуса среди сверстников. Авторитетные сверстники (или референтная группа) уже оказывают большее влияние на подростка, чем родители. При этом много энергии тратится на занятие желаемого иерархического статуса в группе, отсюда повышенный негативизм и конфликтность.

Предпринимают первые действия по привлечению противоположного пола. Страдания по поводу собственной внешности и привлекательности. Постепенное разделение на пары. Романтизм.

Стремление к окончательному отделению от родителей. Чувство взрослости, свои стремления и жизненные планы, своя манера одеваться, «взрослая форма отношений с противоположным полом – свидания, развлечения».

Часто происходит такая ситуация, что обязанностей у подростков становиться все больше: «ты уже большой, что бы это и это делать», «ты должен понимать - уже взрослый», однако расширения прав не получает. И по-прежнему, когда это удобно родителям, действуют правила и законы как для ребенка, например, возвращаться домой не позже 7-9 часов вечера. И совершенно нормально и естественно, если подросток этому начинает противиться – показатель здорового развития психики вашего чада.

Таким образом, ребенок начинает «активно и не всегда конструктивно бороться за то, чтобы к нему относились как равному, за право самому решать, с кем дружить, как учиться, кем быть, – за право иметь собственные деньги. «Осознанно или нет, подросток понимает, что самостоятельность не предоставляют – ее всегда надо завоевывать».

Когда подросток встает на тропу войны за права, разные родители используют разные стратегии. Рассмотрим, некоторые из них.

***1. Эмоциональное отвержение***

Ребенок воспитывается по типу Золушки. Эмоциональное отвержение скрыто. Оно маскируется под чрезмерную заботу. Мачеха Золушки дает бесчисленные предписания и дает понять ребенку, как он плох. Вместо безусловной любви, которую нужно заслужить. Как правило, такие подростки отделяются от своей родительской семьи при первой же возможности. И эта стратегия может быть хорошим инструментом, когда ваш «птенец» явно засиделся в «родительском гнезде». И не спешит вить собственное. При этом важно, что бы на предыдущих этапах развития ребенок получил всю теплоту и безусловную материнскую любовь.

***2. Эмоциональное потворство***

Ребенка воспитывают по типу кумира семьи. Любовь тревожна и мнительна, его защищают от мнимых обидчиков. В результате, у подростка возникают серьезные проблемы со сверстниками. Рассмотрим данную стратегию воспитания, через сказку «Курочка ряба». Давайте посмотрим на эту сказку как про то, когда к ребенку относятся как к золотому яичку: «били-били, не разбили»! Про что это? А про то, что жалко бить – золотой ведь! Такое изнеженное воспитание, четких границ нет. Что можно? Что нельзя? Всё спускается с рук! «Он же такой хороший!» И тут! «Мышка бежала, хвостиком махнула – яичко упало и разбилось». Так же легко разбивается нереалистичное представление о себе такого подростка. И не выдерживает контакта с реальностью, реальными отношениями со сверстниками.

***3. Авторитарный контроль***

Родители воспитание считают главной целью своей жизни. Основная воспитательная линия – запреты. Следовательно, в зависимости от прочности психики и силы подавления в подростковом возрасте получают либо подчиненное существо, либо бунтаря. Парадоксальная ситуация бывает, когда у человека, которого все детство подавляли и говорили, что делать, вдруг, требуют принять жизненно важное решение, например, определиться в какой ВУЗ поступать, или за кого выходить замуж. У такого подростка нарушен контакт со своими желаниями. И данная задача ему не под силу. Он, как правило, не знает, чего хочет, и ждет указаний извне.

Другой путь – путь бунтарства. Бунтари часто вырастают из тех детей, кому иногда удавалось победить и брать то, что они хотят. У них есть представление, что бороться есть смысл. Но в чрезмерном варианте это может обернуться тем, что подросток будет делать все наперекор. Чем это может обернуться в будущем? Как правило, такие дети, вырастая, попадают в ловушку антисценария. То есть повторяют ваши значимые события жизни только с противоположным знаком. Примеры несколько утрированны но – яркие! Если мать говорит: "Не пей!"– сын пьет. "Хорошо учись" — ребенок бросает колледж. Про этот случай сказано, примерно, так: «взрослый человек тот, кто способен сделать то, что он хочет, даже если это понравится его маме».

Бунтарь может проявиться и в менее патологичной форме. Когда подросток не всему подряд противится, а только тому, что ему навязывают. Когда у него есть четкое представление, что он хочет. Например, хочет стать музыкантом, а родители его заставляют идти учиться на врача. В таком случае, важно родителям понять, почему им это так важно. Родителям лучше разобраться с собой. Что стоит за этим желанием? Может это ваши нереализованные мечты, которые вы не теряли надежды достичь в лице ребенка? Может это ваши страхи, беспокойство за его судьбу? В любом случае это ваши чувства, которые хорошо бы обсудить со взрослеющим чадом, и если после этой беседы не будет перемен, то найти мудрость принять и это. Не всегда стоит волноваться о том, что дети отличаются от нас. Часто оказывается, что те качества, которые беспокоили родителей, позже становятся достоинствами. Поскольку здесь важен момент взятия на себя ответственности. Любые директивные методы снимают с него ответственность за результат. И как часто такое бывает, дети бросают университеты, которые им навязали их родители. Такое навязывание из заботы о будущем ребенка, иногда приводит, к нереальным, завышенным требованиям к ребенку, что тяжело переживается как родителями, так и самими подростками. В результате целостность психики человека нарушается и как следствие, такой человек с трудом сможет найти себя в жизни вновь. Иногда даже такие люди достигают успехов в той деятельности, которую они приняли под давлением, но при этом не получают чувства удовлетворения, чувствуют себя несчастными.

Важно помнить, что ваш ребенок – это самостоятельная отдельная личность.

***4. Потворствующее невмешательство***

Взрослые руководствуются в воспитании не педагогическими принципами, а своим настроением. Девиз: «поменьше хлопот». Подросток предоставлен самому себе, например, в выборе компании, образе жизни. Это отрицательная стратегия воспитания. В ней нет стержня. Как результат, формируется хищническая агрессия, представление, что кто сильнее тот и прав. Нет привязанности в отношениях, как правило, делают и берут, что хотят посредством силы. Главное для них избежать слабости и зависимости. Легко предположить, что эти подростки могут преступить закон и пойти по криминальному пути.

***5. Демократичное воспитание***

Это самая мудрая стратегия в отношениях с подростками. Есть доверительные отношения, границы, а внутри этих границ не навязчивый контроль, поддержка и обучение.

**Здесь важны:**

1. Доверительные отношения. Важно знать, что в этот период происходит некоторое отстранение подростка от родителей. У него появляются свои "личные дела", свои тайны и секреты. Он может чаще уединяться в своей комнате. Это нормально, это необходимый элемент подростковой жизни. Доверительные отношения - это передача ответственности за свою жизнь самому ребёнку. Если ребёнок будет чувствовать себя рядом с вами в безопасности, он будет доверять и вам.

При этом недоверие к ребенку, не обоснованные частые проверки уничтожают зачатки доверия на корню.

2. Границы. Важно быть последовательным и постоянным в своих словах и действиях, если хотите чего-то добиться. Не обещайте ребёнку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит в ребёнке уверенность, что взрослым доверять нельзя. Если вы от ребёнка требуете одно, а сами делаете другое, постепенно подросток перестанет доверять вашим словам. И сам будет с лёгкостью давать обещания, но не будет их выполнять. Если у вас действительно изменилась какая-то позиция, объясните ребёнку, почему это произошло.

3. Личное пространство. Здесь речь идет не только про территорию, но и про личное психологическое пространство. Умение и способность родителя просто быть и присутствовать рядом с ребенком, а иногда просто оставить одного. Не старайтесь "всё понять". Да, хотелось бы полного понимания. Но иногда подросток не хочет быть прозрачным для своих родителей. Тогда не надо лезть в душу, просто поддержите, будьте рядом, помолчите вместе.

4. Самообладание. Сдерживайте свои эмоции. Если ребёнок ведёт себя неправильно, не переходите сразу на крик. Крик - это совсем не то, что ждёт от вас подросток. Ответная реакция будет подобна вашей. Такая "разборка" не решит конфликт. Если конфликт назрел, сначала успокойтесь (подышите глубоко, отвлекитесь от ситуации), потом спросите себя: "Чего я хочу достичь: наказать его или решить вместе с ним проблему?" Лучше обсудить сложившуюся ситуацию, а не самого ребёнка. Это будет более правильное решение.

5. Баланс брать-давать. Поощрения и наказания должны быть адекватны совершённому поступку. Подростки очень болезненно реагируют на несправедливые и жестокие наказания. Иногда такие травмы остаются на всю жизнь. Поощрения тоже должны быть адекватны сделанному ребёнком.

6. Постоянная обратная связь. Говорите и выясняйте всё вовремя, не копите обиды и недовольства. В какой -то момент ваши эмоции "вырвутся" на свободу со страшной силой. Тогда конструктивного разговора точно не получится, произойдёт бурный скандал, и вы припомните ребёнку все его прегрешения с самого раннего возраста. Как правило, помириться после такого скандала бывает сложно. Поэтому не копите претензии, высказывайте их по горячим следам, но не забывайте, что вы не судья, а любящий родитель.

Вышеуказанные стратегии воспитания, кроме пятого, приводят к разной степени негативным последствиям. И чтобы эти последствия сгладить, героического терпения и усилий родителей исправить ситуацию может быть не достаточно, увы и работа психолога не гарантирует результат. Все зависит от обоих сторон. Важно понимать, понимать себя, взрослеющего подростка, и знать, что вы не одни и всегда можете обратиться за профессиональной помощью квалифицированных специалистов – психологов.

***Инструкция***

1. Подросток старается вырваться из-под опеки отца и матери, отвергает их наставления, просьбы, часто ведет себя демонстративно грубо. Можно понять недовольство родителей. Они отдали своему ребенку столько времени, сил, душевного тепла, заботились о нем, растили, а он вдруг стал таким грубым, непослушным и неблагодарным. Но отцу и матери следует проявить понимание и мудрость, ведь подросток не виноват, что в его организме сейчас происходит самая настоящая гормональная «буря». Именно потому, что подростковая эндокринная система заработала в ускоренном режиме, начав вырабатывать большое количество гормонов, поведение ребенка так разительно меняется.

2. Родителям следует вспомнить, что и они когда-то были подростками, причиняли собственным отцам и матерям немало хлопот, огорчений, забот. Бессмысленно сетовать на то, что устроено самой природой. Необходимо просто набраться терпения и подождать. Когда перестройка организма завершится, их сын или дочь будет вести себя гораздо разумнее и спокойнее.

3. Общаясь с подростком, следует по возможности избегать приказного, категоричного тона. Не стоит также требовать от него постоянного отчета: где был, с кем встречался, что делал. Подросток с вероятностью 99% примет это в штыки. Разумеется, следует контролировать, чтобы подросток не связался с дурной компанией, например. Но надо стараться делать это ненавязчиво. Ведь излишнюю опеку молодые люди и девочки этого возраста просто на дух не переносят.

4. Если подросток сильно комплексует из-за прыщей на лице или излишнего веса, или из-за того, что он (как ему кажется) одинок, никому не нужен, никто его не понимает, родителям не стоит отмахиваться от его проблем. А уж тем более нельзя высмеивать: мол, что за чепуха, ты от безделья с ума сходишь, нам бы твои заботы. Следует мягко и деликатно убедить его, что все можно поправить, что любая проблема при желании решается. Главное, чтобы подросток был уверен в том, что родители любят его, всегда готовы выслушать, помочь.

5. Конечно, нельзя потакать подростку во всем и безропотно сносить его выходки, если они уже переходят все границы. При необходимости нужно и строго поговорить с ним и даже наказать. Но и в этом случае не следует чрезмерно ущемлять самолюбие подростка, которое и без того очень ранимо. Например, не следует заставлять его просить прощения или клясться, что он больше не будет себя так вести.