

## Как помочь своему ребенку взрослеть?

Что могут сделать родители, чтобы их сын или дочь безболезненно миновали все этапы переходного возраста? Каковы подлинные мысли и чувства скрытных подростков и как вести себя с ними, чтобы сохранить доверие? Чем «грозит» первая влюбленность и нужна ли подростку сексуальная грамотность? Насколько распространены алкоголизм и наркомания в среде современной молодежи и как уберечь от них ребенка?

Это только верхушка айсберга вопросов родителей подростков...

Нелегкая это задача – быть родителем подростка! Переходный возраст, когда жить чужим умом уже не хочется, а своим еще не получается, – это время испытаний как для взрослеющего ребенка, так и для его родителей. Испытание на прочность родственных чувств и семейных отношений.

Это также время формирования характера подростка, когда происходит низвержение одних авторитетов и установление новых, когда прививаются и закрепляются нравственные установки, отношение к самому себе и окружающим.

Как уберечь подрастающего ребенка от опасных увлечений и развить у него положительные качества характера? Как справиться с повышенной эмоциональностью взрослеющего человека? Какие этапы физического и психического роста проходит ваш ребенок? Как находить с ним общий язык? Мы попытаемся помочь вам найти ответы на эти непростые вопросы.

Как правило, родителей подростков не надо убеждать в том, что их дети проходят довольно сложный жизненный этап. Но и те мамы и папы, которые только готовятся примерить на себя статус родителей подростков через год-другой, уже догадываются, что их детям, да и им самим будет в этот период не так-то легко. Это связано как с воспоминаниями о собственном переходном возрасте, так и с наблюдением за «непонятной» современной молодежью.

Действительно, глядя на шумную компанию ярко одетых подростков, которые говорят на «своем» языке и смеются над тем, что совсем не кажется нам смешным, поневоле начинаешь задумываться: как узнать, что за мысли спрятаны в этих головах, украшенных длинными челками и модными кепками? Смогу ли остаться другом своему подрастающему ребенку? И если что-то пойдет не так, то хватит ли у меня терпения спокойно реагировать на его колкие реплики и взгляды исподлобья? Ведь я сам (сама) в его возрасте был (была) не подарок, вечно конфликтующий с родителями и устраивая эмоциональную «бурю» из-за того, что теперь кажется пустиком. И что такое происходит с человеком в переходном возрасте?..

А происходит – ни много ни мало – полная перестройка организма: и физическая, и психологическая. С одной стороны, «берут свое» гормоны, с другой – полностью меняется мироощущение взрослеющего ребенка, возникает настоятельная необходимость найти свое «Я», вывести и обозначить его среди «Я» чужих. Очевидно, что это нелегко. Совсем недавно подросток ощущал себя ребенком, который прекрасен – ведь дети не сомневаются в своей уникальности и видят отражение собственного совершенства в любящих глазах родителей. А сегодня он ощущает себя нескладным увальнем, над которым могут хихикать девчонки или подшучивать мальчишки, – оказывается, что симпатии окружающих еще надо заслужить, они не сопутствуют тебе с рождения, как родительская любовь. Буквально вчера за подростка все решали родители, а сегодня надо сформировать свое мнение на те или иные жизненные события, доказать и отстаивать свои принципы. То есть детство уже закончилось, а формирование зрелой личности только начинается, и приходится идти по тонкой грани

между тем и другим, не имея возможности вновь стать малышом и не находя в себе силы сразу же стать взрослым.

## ЕЩЕ РЕБЕНОК ИЛИ УЖЕ ПОДРОСТОК?

Для начала нам стоит определиться с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду.

Сразу оговоримся, что временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно очертить с точностью до года. Наиболее часто употребляются следующие цифры: возраст от 11 до 17 лет. Именно его мы и будем называть переходным, а ребенка от 11 до 17 лет – подростком. Однако не стоит забывать, что каждый организм – индивидуален: кто-то вступает в период полового созревания раньше, кто-то позже. К тому же у каждого ребенка этот процесс протекает с личностными особенностями.

Кроме того, надо сказать, что в современной литературе – психологической, медицинской и популярной – даются разные определения понятию «переходный возраст». Это и пубертатный период, и период полового созревания, и отрочество, и подростковый возраст. Все эти определения – отражают ту или иную стадию взросления юного индивидуума. Чтобы не утяжелять процесс восприятия информации специальными терминами, мы остановимся на таких определениях:

младший подростковый возраст (11-12 лет),

средний подростковый возраст, или просто подростковый возраст (13-15 лет),

пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет).

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются и половые различия. Так, для девочек он наступает на пару лет раньше и проходит не так остро, при этом длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее.

## ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Чем отличаются маленькие дети от детей взрослеющих? Первые находятся на особых правах среди других членов семьи, закрепляющих за ними детские поведенческие реакции. Что это такое? Все очень просто: маленькие дети избавлены от необходимости принимать решения, над ними не довлеют обстоятельства, никто не станет требовать от малыша разумных действий, основанных на логике, они не отдают себе отчета в причинно-следственной связи своих действий, а также происходящих вокруг них событий, маленьким детям прощаются легкие капризы и шалости.

Иное дело подростки, которым приходится отвечать за свои действия, а это, оказывается, так трудно. Время, когда все было понятно и устойчиво – это я, это мои мама и папа, это мои игрушки, – уже ушло, и случилось это как-то внезапно. Изменилось все, но при этом обрисовать эти изменения в деталях не получается. Рядом те же любящие родители, но они, увы, не помогут решить множество по-настоящему важных для подростка вопросов, связанных с его личной жизнью (отношения со сверстниками, учителями и т.д.). И любимые игрушки (пускай теперь это мобильные телефоны и компьютеры) больше не могут быть центром твоей маленькой вселенной – оказывается, вокруг большой мир, в котором то и дело что-то происходит. Но, конечно, основные трудности приходится на поиски своего «Я». Кто я такой? Я смелый или застенчивый? Сильный или слабый? Крутой или ботаник? Умный или глупый? Кто ответит на эти вопросы? Учителя рассказывают об иксах и игреках, хлоропластах и химических элементах, орфографических правилах и законах, по которым

образовываются космические тела, но ответа на то, что действительно важно, в школе не получишь. С этими вопросами можно обратиться к родителям, главное, чтобы они не отделились шуткой, поняли всю актуальность спрашиваемого, отнеслись к взрослому сыну или дочери как к равному – то есть взрослому человеку, проходящему нелегкий этап изменений.

### Ритуальное взросление

Если обратиться к опыту, накопленному человечеством за все время его существования, то можно увидеть, что переходный возраст как грань, за которой заканчивается детство и начинается взрослая жизнь, отмечен всеми народами и цивилизациями, на какой бы ступени развития они ни стояли.

Так, в племенах, которые находятся на первобытной стадии развития, взрослеющих юношей и девушек подвергают целому ряду ритуальных действий. Известно, что у североамериканских индейцев мальчики-подростки проходили посвящение в охотники, или воины, которое сопровождалось выполнением самых разных (зачастую довольно сложных) заданий и умышленным нанесением серьезных ран и т.д.

Аборигены Австралии и поныне устраивают для своих подростков состязания и посвящения во взрослую жизнь, посмотреть на которые сходится все племя. Взрослеющие дети должны показать, что знакомы с преданиями своего племени, пролезть через шкуру убитого животного (что символизирует новое рождение), продемонстрировать свои трудовые навыки и т.д.

По свидетельствам археологов и этнографов, среди славянских народов бытовал обычай отдавать своих взрослеющих сыновей в специальные мужские дома, находившиеся далеко от деревни, в чаще леса. Там они жили порой до 5-7 лет, набираясь опыта под началом старшего.

### ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

Состояние внутренних органов и систем подростка во многом имеет свои особенности, отличаясь как от физиологических особенностей ребенка, так и от физиологических особенностей взрослого человека. Это нужно учитывать.

#### Костно-мышечная система

В переходном возрасте в основном завершается формирование костной ткани. Для того чтобы этот процесс проходил без патологий, подросток должен получать с пищей более значительное, чем взрослый и ребенок, количество кальция – это важно для пропорционального увеличения массы и плотности кости.

Мышечная ткань в период полового созревания также претерпевает изменения, в основном за счет интенсивного роста. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин к 14-15 годам. У парней мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но достигает взрослого уровня позже, чем это происходит у девушек.

На заметку родителям: в подростковом возрасте недостаток кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц.

Кстати, знаете почему подростки порой выглядят угловатыми, неловкими, даже неповоротливыми? На фоне быстрого роста костно-мышечной ткани может отставать развитие координации движений. Со временем это проходит.

#### Нервная система

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением. Именно поэтому реакция на устную информацию бывает замедленной или неадекватной.

У многих взрослеющих детей также бывают проблемы с запоминанием информации. Особенности нервной системы зачастую являются причиной того, что ребенок страдает повышенной возбудимостью, выдает бурные эмоции на минимальные стрессовые ситуации, хуже учится. Настаивать на отличных оценках, ругая подростка за плохую успеваемость, не стоит – это ни к чему хорошему не приведет. Лучше помочь сыну или дочери справляться с домашними заданиями, посоветовав удобный режим труда и отдыха, подсказав, как оптимизировать учебный процесс.

### Иммунная система

Иммунная система, обеспечивающая устойчивость организма к внешним воздействиям, по представлениям современных медиков, имеет пять критических периодов развития. Пятый период приходится на подростковый возраст и отмечается у девочек в 12-13 лет и у мальчиков в 14-15 лет. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих (в том числе и хронических) заболеваний. На практике это означает, что родители вновь сталкиваются с заболеваниями, которые, как им казалось, дети «оставили» в детсадовском возрасте, а также с помощью врачей диагностируют у ребят новые болезни.

### Сердечно-сосудистая система

Деятельность сердца и сосудов в подростковом периоде также имеет свои особенности, в значительной мере связанные с изменением гормонального статуса и нервной системы. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Меняются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Благодаря этому подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, учащенное сердцебиение), они страдают повышенной утомляемостью, склонностью к обморочным состояниям.

### Органы дыхания

Еще одна причина подростковых обмороков кроется в особенностях органов дыхания взрослеющих мальчиков и девочек. В переходном возрасте происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост легких. Перестройка органов дыхания призвана лучше обеспечивать растущий организм кислородом. Недостаток последнего очень чувствителен для подростков, которые испытывают трудности с дыханием в плохо проветриваемых помещениях и при интенсивных занятиях спортом. При этом юные девушки хуже, чем юноши, адаптируются к недостатку кислорода.

### Органы пищеварения

В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. Чуть позже завершается формирование желчевыделительной системы.

Есть у органов пищеварения подростков свои особенности. В первую очередь это их ранимость и нестабильность. При эмоциональном или физическом напряжении, при пренебрежении режимом питания нередко возникают и прогрессируют гастроэнтерологические заболевания.

Чем болеем?

Согласно статистике, в заболеваемости подростков первое место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет 46,9%; на втором месте находятся травмы и отравления (12,2%); болезни нервной системы и органов чувств (8,4%) занимают третье место, далее следуют болезни кожи и подкожной клетчатки (6,5%), инфекционные и паразитарные болезни (5,34%), болезни костно-мышечной системы (4,0%).

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обращая внимание на этапы физического развития взрослеющих детей, довольно часто упускается из вида тот факт, что и нервно-психическая система у подростков несовершенна и проходит свои этапы становления. При этом развитие психических функций осуществляется последовательно, усложняясь от уровня к уровню.

Так, для маленьких детей характерно образное мышление, а в подростковом возрасте на смену образному мышлению приходит мышление абстрактное. Постепенно мыслительные процессы становятся все более самостоятельными, активными и творческими. Обратите внимание на слово «постепенно» – оно является ключевым. Подростки могут проявлять настойчивость и целеустремленность в какой-то период, затем словно бы возвращаться назад в детство и не обнаруживать этих качеств. То есть для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяться неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью.

Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, то он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

Основные этапы психического развития:

- Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.).
- Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение.
- Старший подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

Новые роли

Подросток все чаще начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них «взрослые роли». Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие его родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами: «меня не понимают!», «мне не дают жить!».

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Мы поговорили о физиологическом и психическом развитии детей переходного возраста. Надеемся, что теперь родители будут понимать потребности своих взрослеющих детей гораздо лучше. Но остается открытым главный вопрос: как справиться со всеми этими особенностями подростков? Стиснув зубы, терпеть вспышки гнева и бурные проявления эмоций?! Молча наблюдать, как твой ребенок отдаляется от тебя, стараясь самоутвердиться в компании подзадоривающих его сверстников – мол, смотрите, друзья, я уже не маменькин сынок?! Махнуть рукой на успеваемость сына или дочери – пусть делает, что хочет?!

Конечно же, нет! Психологи сформулировали ряд рекомендаций, которые позволят не только сохранить прежние доверительные отношения с взрослеющим ребенком, но и стать ему лучшим другом, преодолев возможное недоверие и даже враждебность.

### Смещение акцентов

Мнение родителей не обсуждается – оно выполняется! Когда ребенок был маленьким, он не имел ничего против этой аксиомы. Но теперь все по-другому. Стремящийся к самостоятельности подросток едва ли станет безоговорочно следовать вашим указаниям. Смените тон с приказного на дружеский.

Не раздавайте приказов – вместо этого попробуйте давать аргументированные советы. Многие родители допускают одну и ту же ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что у них больше опыта, а потому им видней. Опыта у родителей, что и говорить, много. Но не стоит пользоваться им как оружием. В воспитательном процессе противопоставление сил и позиций, конфронтация и давление не принесут ничего хорошего. Так что сделайте опыт союзником – вашим и вашего ребенка – в решении сложных жизненных вопросов.

### Понять и принять

Конечно, самое главное во взаимоотношениях с ребенком – это взаимопонимание. Установить его легче с ребятами младшего подросткового возраста. Однако дети среднего и старшего подросткового возраста также пойдут с вами на контакт, если вы проявите инициативу и настойчивость.

Ну а для взаимопонимания необходимо проводить вместе свободное время, много разговаривать, обсуждать проблемы и успехи, делиться чувствами. Ваши сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы (вместе сходите в кино, например). Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство родителей в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены самим себе.

### Долой маски

Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях (например, чтобы как-то отреагировать на неприятную им ситуацию, что-то запретить и т.д.) Научитесь принимать и

даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослеющего человека.

### Признать ошибки

Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком. Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Не исключено, что и ребенок признается вам в том, что не всегда был прав (можно аккуратно подвести его к этой мысли), и дело закончится взаимным прощением и примирением.

### Компромисс

Иногда взаимные обиды не так легко преодолеть. Но если подросток демонстративно не ищет взаимопонимания с родителями, не стоит думать, что он в нем не нуждается. Дети тяжело переживают одиночество во время переходного возраста.