Правила поведения с подростками

«Особенности переходного возраста»

«Колючие», обидчивые, ранимые, дерзкие – это всё о них,
о подростках. О тех, кто вступил в трудный переходный возраст. О тех, кто находится на пути от детства к взрослости. О тех, кому сложно понять и принять всё то, что с ними происходит.

Что нужно знать о подростковом возрасте?

Психологи уже давно отмечают тенденцию «омоложения» подросткового возраста. Дети теперь вступают в переходный период гораздо раньше, чем их родители, – в 10-11 лет. Также отмечено «продление» подросткового возраста до 18-19 лет, когда ребёнок достигает совершеннолетия и отделяется от родителей не только психологически, но и материально, финансово.

В границах подросткового возраста выделяют два этапа: младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода).
1. В младшем подростковом возрасте ребёнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении
со сверстниками, его организм готовится к изменениям.
2. К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика. Ребёнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение.
3. Переходный период завершается вступлением ребёнка во взрослую жизнь. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи.

Сколько продлится подростковый возраст у вашего ребёнка, точно неизвестно. Поскольку, созрев физически, подросток может ещё долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни.

Почему этот период называется переходным? Потому
что в развитии ребёнка совершается переход от детства к взрослости.
И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться
от родителей.

Подростковый возраст – это испытание как для детей,
так и для родителей.

**Почему сложно детям?**

• Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их.

• Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли.

• Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой
и запретами.

• Хотят самостоятельности и независимости, но не могут
её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

**Почему сложно родителям?**

• Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.

• Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.

• Не готовы отпустить от себя сына или дочь.

**Особенности переходного периода**

**У девочек**

Что происходит с девочками в подростковом возрасте:

• ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью
и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание;

• появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблённость;

• часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской;

• появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками;

• стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых.

**У мальчиков**

Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте:

• становятся агрессивными, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона;

• озабочены своей внешностью,

• стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позёрству;

• нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома;

• пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси;

• стремятся принадлежать к «группе», быть её частью.

**Ошибки родителей в воспитании**

Как мы уже говорили, родителям тоже непросто пережить период взросления их сына или дочери. Поэтому многие, часто неосознанно, своими фразами или действиями разрывают те нити любви и доверия, которые связывают их с ребёнком.

***Что не рекомендуется делать родителям подростков:***

1. Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями («Мне
не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо.
Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»).

2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так накрасилась
в школу? Выглядишь как клоун»).

3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).

4. Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать
об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).

5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).

6. Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»).

***Как правильно вести себя родителям в этот непростой период***

Психология подростка такова, что он будет отстаивать своё мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребёнком в спокойном тоне, не срываясь на крик
и обвинения. Выслушайте его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта.

Позиция родителей важна, нужно понять ребёнка как себя самого
в этот период. Задача – незаметно трансформировать отношения
в дружеские. Поговорить по душам как друзья – единственно верный путь, и потихоньку искренне рассказывая о своём детстве, вы найдете обоюдный интерес к общению об этом периоде с переходом во взрослую жизнь.

***Задача – наладить внутреннюю связь, которую, я думаю, важно сохранить всем родителям:***

• Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые
с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя
и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют
или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

• Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное – уважайте выбор ребёнка.

• Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает
и об ответственности за свои поступки.

• Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.

• Ваш ребёнок взрослеет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем
за его жизнью.

• Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок
в социальных сетях. Не стоит читать его переписку – это дело личное.
Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.

• Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.

• Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.

• Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.

• Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка.
Но критиковать или запрещать общаться с ними – не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей.

• Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет – обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребёнком,
не оттолкните его запретами и осуждением. Подростку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное.