

СТАНЬТЕ ДРУГОМ ДЛЯ ПОДРОСТКА

В подростковый период меняются авторитеты, мнение сверстников становится важнее мнения взрослых .

Отрочество - время переоценки ценностей и смены авторитетов, один из самых сложных периодов в отношениях детей и взрослых. Как вести себя взрослым, чтобы не утратить доверия подростка и помочь ему в кризисное время?

Считается, что ребенок достигает подросткового возраста к 12-13 годам, но в зависимости от физиологии этот период может наступить и раньше. Родителям прежде всего необходимо понять, что происходящие изменения - естественная возрастная особенность. Это переход от детства к взрослости, а любые перемены сопровождаются отсутствием стабильности.

Что происходит?

В период полового созревания организм так много сил затрачивает на физиологическое совершенствование, что выбивает человека из равновесия. В результате у подростков нередко наблюдается повышенная возбудимость. Возможны и депрессивные состояния. Неустойчивость настроения характерна даже для совершенно здоровых ребят. Из-за гормональных изменений нестабильна внешность - то на лице появляются прыщи, то тело становится угловатым и неуклюжим. В результате кто-то просто чувствует себя неудобно, а кто-то делает из этого трагедию. И в том и в другом случае снижается самооценка, а это причина дальнейших неудач. Вместе с перестройкой организма изменяется отношение к миру и самому себе, формируется собственное мировоззрение.

Право на суверенность

Подросток отстаивает свою самостоятельность и независимость от взрослых и в соответствии с этим выстраивает новые отношения с родителями. "Задача взрослых - признать право на суверенность, это необходимая часть развития самостоятельности, - подчеркивает психоаналитик Института психологии РАН Татьяна Ребеко. - Ребенок не должен отчитываться во всем. При этом родителям важно показать, что в семье его всегда примут независимо от происходящих изменений". Чтобы не оскорбить взрослеющее "я", обращайтесь к подростку в форме совета, а не в форме приказа.

Домашние советы

В начальных классах родители постоянно опекали своего отпрыска, а теперь он стал самостоятельным и во многом способен обойтись без помощи взрослых? Старайтесь не делать резких шагов. Ваш ненавязчивый интерес ("Ты яблоко взяла?") позволит почувствовать, что внимания не стало меньше. С одной стороны, дети стремятся оторваться от родителей, а с другой, не чувствуя заинтересованности взрослых, могут решить, что их больше не любят. Самооценка подростка во многом зависит от мнения сверстников, но чтобы поддержать ее стабильность, порой достаточно с юмором прокомментировать ситуацию и тем самым уменьшить ее трагичность. "При большом сомнении стоит корректно продемонстрировать, что при всех достоинствах ребенок не безусловно хорош, - советует психоаналитик. - Ты молодец, что свободно говоришь по-английски, но твои успехи не стоит сравнивать с результатами тех ребят, которые не занимались с преподавателем индивидуально в течение нескольких лет". Несмотря на стремление выглядеть взрослым, подросток крайне чувствителен и раним. Подчас ему сложно понять причины своих эмоций. При этом нечуткие упреки или насмешки взрослых, по мнению психологов, способны привести к упрямству или вызвать подавленное настроение.

Подростковый негативизм

На фоне резких физиологических изменений сложно понять собственное "я" - разобраться в себе и своих желаниях. Из-за этого подростку трудно сориентироваться в авторитетах. И иногда авторитетными для него становятся совсем не те личности, которые действительно важны. "Гормональная буря в организме толкает подростка к необычному поведению или необычным увлечениям, - рассказывает психолог Людмила Аншакова. - Повышенная возбудимость нередко проявляется негативизмом, а подчас и агрессивностью". Как же направить эмоции в другое русло? "Самый страшный враг подростка - это безделье, - объясняет психолог. - День должен быть максимально наполнен, особенно у мальчиков. От взрослых же требуется не контроль, а заинтересованность жизнью детей". Если вам не нравятся поведение и увлечения своего чада, воздержитесь от критики и нравоучений - постарайтесь понять причины происходящего. "Чтобы разобраться, прежде всего нужно принять точку зрения подростка, пожить его интересами", - комментирует

Людмила Аншакова. Окунувшемуся в мир увлечений своего ребенка взрослому будет проще уменьшить ценность негативных авторитетов в глазах сына или дочери. "Иногда стоит попробовать переключить интерес. Альтернатива может быть любой - другая компания или занятия дайвингом, например", - советует психоаналитик Института психологи РАН Татьяна Ребеко. Таким образом, основной принцип - **принять, проявить интерес, понять причины происходящего**. Ведь иногда взрослому ребенку трудно найти способ для выражения индивидуальности или просто для того, чтобы на него обратили внимание. Он протестует против всего, что ему навязывают, и в то же время подсознательно нуждается в сочувствии и родительской поддержке. В некоторых случаях, чтобы понять подростка, стоит вспомнить себя в его возрасте и, может быть, пересмотреть существующие в семье ограничения, выработав разумный минимум.

Как помирить со школой

По наблюдениям психологов, в младших классах немного детей, у которых наблюдается дезадаптация - успеваемость не соответствует способностям, нередки трения с учителями и одноклассниками. "Среди подростков подобная дезадаптация заметно возрастает", - рассказывает психолог Людмила Аншакова. У нежелания учиться причины могут быть разные. Но в любом случае интерес поддерживают положительные эмоции. Иногда стоит вернуться к пропущенному материалу и проработать его. В другом случае заинтересовать подростка можно и материально. "Только правильно расставьте акценты, - отмечает Людмила Аншакова. - Например, можно сказать: когда у тебя появится желание улучшить свои знания, тогда и я выполню твои желания". В подростковый период меняются авторитеты и мнение сверстников становится важнее мнения взрослых. Эти особенности тоже стоит учитывать. В некоторых случаях требуется определенный контроль, но его нужно предложить как помощь. Объясните, что силы воли и у взрослых-то не всегда хватает, а у подростков она еще формируется. К проблемам с поведением тоже стоит отнестись внимательно, ведь любая выходка - сигнал о накопившихся проблемах. "Постоянный крик? Значит, мало общения", - объясняет Людмила Аншакова. Сын срывает урок? Возможно, таким образом, он возвращает внимание, которого ему в классе не хватает. Предложите вместе разобраться в сложившейся ситуации. А чтобы избежать обвинений, представьте себя на месте своего ребенка.