

## «Младший подросток – что с ним делать?»

**Как понять, что ваш ребенок стал подростком?** Вам нужно ответить на утверждения ниже (да или нет). Если у вас больше ответов «да», то ваш ребенок вступил в подростковый возраст.

- 1) **Он (подросток) теперь знает все на свете лучше вас!** Начиная с того, что делать ему самому, и заканчивая тем, что стоит вам делать со своей жизнью. А ваши советы порой просто игнорируются.
- 2) **Частые смены настроения.** Теперь он реагирует на все, что его окружает гораздо болезненнее и ярче. От безудержного веселья до фраз о том, что всё ужасно может пройти несколько минут.
- 3) **Начинает грубить и огрызаться.** Если раньше вы говорили: «Разве можно так с мамой разговаривать!» - и в ответ видели глазенки как у котенка из мультика, то теперь в ответ на такую фразу он лишь окинет вас злым взглядом и уйдет в другую комнату.
- 4) **Появляется необходимость в предметах «крутизны» и взрослой жизни.** Например, определённая модель телефона (другие отстой и аргументы против не принимаются); возможность ходить без шапки или в расстегнутой куртке (ну и что, что холодно, зато круто).
- 5) **Мнение сверстников становится важнее мнения родителей.** А аргумент «все так говорят» является самым весомым.
- 6) **У него появляется кумир.** Это может быть кто угодно (актер, спортсмен или блоггер). Теперь он, а не вы предмет для подражания.

Подростковый возраст для большинства родителей становится серьёзным испытанием. Во многом причины столь резких перемен связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка.

- Под воздействием гормона роста **происходит скачок в росте, меняется внешний облик**, пропорции тела приближаются к взрослым. Изменения тела происходят очень быстро, и подростку приходится вновь учиться владеть телом. Это одна из причин стеснительности и застенчивости.
- Заканчивается формирование **нервной системы**. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. **Отсюда проблемы в поведении** – подростки становятся взрывными. Подростки могут грубить, не могут сдерживать своих эмоций. **Это не проявление невоспитанности, а невозможность справиться с возбуждением нервной системы.**
- Следствием этого является **снижение работоспособности**. Для подростков характерно чувство усталости, часто сопровождаемое головными болями, сонливостью, т.к. идёт интенсивное развитие костно-мышечной системы и сердца, но при этом идёт отставание развития сосудистой системы, в т.ч. сосудов головного мозга. Отсюда проблемы в поведении, в учебной сфере, снижение результатов.
- Эмоции часто меняются и могут быть противоречивы. Это проявляется в том, что подросток хочет быть уникальным, но при этом, хочет быть вместе со сверстниками и таким же, как и все. Он хочет независимости, но испытывает потребность в безопасности и любви. Условно говоря, дети пребывают в состоянии эмоциональной «болтанки».
- Изменения в сфере общения особенно существенны. Подростки стремятся к независимости от взрослых. Она проявляется в стремлении освободиться от контроля родителей, учителей. Подростки всячески хотят создать свой мир, непохожий на мир взрослых. Мнение родителей перестаёт быть значимым, большую роль приобретает общение со сверстниками. С этим связано падение интереса к учёбе, всё больше времени ребёнок проводит за общением, в т.ч. на уроках.

### **6 ошибок в общении с подростком и как их избежать**

**Ошибка 1: мы обижаемся.** Первая реакция на невнимание, замкнутость, бесполезные, с вашей точки зрения, дела ребенка — обида. Но спросите себя: а принимаете ли вы ребенка таким, каким он стал? Постарайтесь если не понять, то хотя бы принять новые интересы подростка. Со своей

реакцией на подростковую отгороженность легче справляться, если не принимать ее только на свой счет. Гормональная буря, изменения во внешности, жить как прежде больше невозможно, а как хотелось бы — еще непонятно. Добавьте сюда школьную нагрузку и борьбу за авторитет среди сверстников, и поймете, что у ребенка остается не так много ресурсов.

**Ошибка 2: пытаемся навязать свой авторитет.** Так мы пытаемся уменьшить свое беспокойство за ребенка. Ведь если он никому не подчиняется, вероятность, что он ввяжется во что-то опасное, растет. Но стратегия эта провальная: сегодня подросток из страха быть наказанным согласится с вами, а в следующий раз вы даже не узнаете, что он собирается влезть в какую-то авантюру. Подросток меряется с вами силами, чтобы однажды ощутить себя вправе войти в мир взрослых и быть с вами на равных. Лучшее, что вы тут можете сделать для поддержания своего авторитета, помнить, что настоящий взрослый — это пример терпения, ответственности, доброжелательности. Ваша собственная устойчивость увеличит доверие подростка, послужит гарантией, что в критической ситуации он придет именно к вам.

**Ошибка 3: принимаем за него решения.** У подростка еще нет вашего опыта и меры ответственности, зато есть отчаянная смелость. Понятно, что становится страшно за ребенка. Хочется начать стелить соломку везде, где это только возможно, выбирая за него увлечения и друзей. Но чем чаще вы будете принимать решения за ребенка, тем больше вероятность, что он войдет во взрослую жизнь несамостоятельным и зависимым. Основы критического мышления закладываются именно в пубертате: пробуйте разговаривать. Обсуждать, спрашивать мнение подростка и мягко направлять его в случае ярко выраженной опасности. Дайте ему также возможность совершать ошибки: он пока не нарастил броню, позволяющую спокойно реагировать на ложь и цинизм взрослой жизни.

**Ошибка 4: подрываем доверие.** Когда у подростка появляются секреты, он вдруг начинает заводить странные, с вашей точки зрения, знакомства. Чтобы справиться с тревогой, родители нередко начинают рыться в вещах ребенка, взламывать аккаунты в социальных сетях и читать личную переписку. Результат будет плачевным: как только ребенок почувствует малейшие намеки на нарушение его личного пространства, он сделает все, чтобы закрыться еще больше и еще надежнее. Постарайтесь не словами, а действиями дать понять, что в любой ситуации ребенок может прийти к вам и обсудить трудности. Доверяйте тому, что он вам рассказывает, принимайте его любым, и тогда он меньше будет от вас скрывать.

**Ошибка 5: относимся свысока к его интересам.** Странная музыка, слова какие-то непонятные... это необходимо подростку, чтобы, пробуя разные увлечения, сформировать собственный опыт. Не критикуйте вкусы и увлечения подростка, а поощряйте то, что не несет за собой явной психологической и физической опасности. Постарайтесь поддержать и понять, что же он в них нашел, какие свои потребности удовлетворяет ребенок. И последнее: признайтесь, ведь некоторые увлечения подростка — это то, что вы всегда хотели, но никак не решались попробовать.

**Ошибка 6: обесцениваем его чувства.** В переходном возрасте быстро меняются эмоции и увлечения. Эмоциональная нестабильность также настолько сильна, что подростки реагируют на ситуации непредсказуемым образом. Нередко родители теряются и начинают смеяться над ребенком. Тут стоит помнить, что для успешного преодоления подросткового кризиса ребенок очень нуждается в вашей поддержке: смейтесь над его шутками, философствуйте вместе с ним. Когда подросток увидит, что вы воспринимаете его всерьез, он станет относиться так же серьезно и к себе самому.

**Если вам хочется больше узнать о том, как общаться с подростком, то можете прочитать:**

- Адель Фабер, Элейн Мазлиш “Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили”.
- Момот Галина” Любить нельзя воспитывать. Общаться с подростком. Как?”.
- Людмила Петрановская “Если с ребёнком трудно”.