



# Первые проблемы подросткового периода

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.



Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности.

В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия.



Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями.

Поддержка семьи вашему ребенку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.





## Кто виноват?

"Вдруг" ничего не случается!

И это главное, что нужно понять.

Как говорят психологи, становление подростка как личности проходит в несколько этапов.

И, скорее всего, если поведение сына или дочери вас сильно огорчает, следует пересмотреть стиль собственного воспитания. Вероятно, вы упустили какой-то важный момент. Не заметили, когда ваш авторитет, ласка, строгость или просто внимание остро требовались ребенку...

К сожалению, такого рода конфликты легко трансформируются в ситуацию "поздно пить "Боржоми". Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Просто будьте предельно внимательными в так называемые "пиковые" этапы взросления подростка.

По большому счету  
их всего два...



Этап первый – **10-13** лет:

**«Оставьте меня в покое!»**

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". И что же происходит?



Желание одиночества и невозможность этого приводит к конфликту в душе подростка - он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо. Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей. Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.





# Типичная ошибка родителей

Многие мамы и папы, памятуя о том, как еще пару лет назад их медвежонок был плюшевым и послушным, пытаются вернуть былую идиллию, сажая ослушника на "короткий поводок". Они заставляют его бросить компанию сверстников, навязывают свое общество и доказывают, что "Коля двоечник и хулиган", могут и накричать в порыве эмоций.



Стоит ли удивляться, если "медвежоночка" после этого дома будет не сыскать, а убежденность в том, что "друг Коля" лучше папы (хотя бы потому, что во всем его понимает), только укрепитя.



# Что делать?



Не предпринимайте ничего! Психологи говорят: этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Неплохо в этой ситуации пригласить домой его друзей. По крайней мере вы сможете составить о них какое-то мнение.

Этап второй – **14 - 15** лет:

**«Не учите меня жить!»**

Гормональный фон постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно нужно куда-то девать. Подросток в этом возрасте живет по принципу "сила есть - ума не надо". Столь же прямолинейна и его логика, он делит мир только на "хорошее" и "плохое" ...



Но об этом мы поговорим с вами позже...

# Внимание, только внимание!

## Универсальные советы на каждый день.

Самая главная ошибка родителей (и, к сожалению, самая типичная) - усматривать в "недопустимом" поведении повзрослевших чад исключительно злой умысел. Крайне вредное заблуждение!



Знаете ли вы, что изменения во внутреннем мире подростка специалисты-психологи сравнивают... с процессами, происходившими в Европе начала XVIII - XIX веков? Тогда спокойное существование многих людей было уничтожено революциями и войнами, а место классической культуры занял бурный и страстный романтизм.



Так вот подростки, по мнению ученых, – те же романтики, только страсти кипят у них в душе. Но, в отличие от писателей и художников, они не умеют рассказать о том, что творится с ними.





Вот почему они бывают такими раздражительными, хамоватыми, злыми, плаксивыми, наглыми и самонадеянными. И напрасно родители задают сакраментальные вопросы типа "почему" и "как ты мог" - подросток и сам не знает ответа. Часто все происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не "друг Коля", способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире.





# Поэтому:

- Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.
- Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.



- Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.
- Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.



- Помогайте, когда он просит вас об этом.
- Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.
- Делитесь своими чувствами. Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.



- Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть"...



- Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.



## Что остаётся?

Да, подросшие дети - не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: "И это пройдет". Возьмите за правило, ложась спать, анализировать прожитый день. Мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь спрогнозировать его поведение.

Такая предсказуемость поможет спокойному и доброжелательному общению. Тогда, став действительно взрослым человеком, он не потеряет уверенности в том, что лучшие друзья – это родители. Ведь именно они в трудную минуту поддержали, смогли понять и принять.



Наградой вам будут доверие,  
уважение и любовь.

А это так важно...

