

"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". В "хорошее" попадает то, что ему по душе - прогулы школы, курение, мат, выпивка и бесшабашные компании. Так жить весело и "стильно". Кроме того, ему кажется, что, не подчиняясь воле "предков", он "сохраняет" чувство собственного достоинства". В категорию "плохого", увы, часто попадает все, что касается скучных взрослых - любое слово родителей и учителей воспринимается в штыки.

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.

А ЧТО ОСТАЕТСЯ?

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.

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 неуютно, 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 Ребекк. - 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.

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. Повышенная возбудимость

нередко проявляется негативизмом, а подчас и агрессивностью".

Как же направить эмоции в другое русло? "Самый страшный враг подростка - это безделье. 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. 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.

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 ПОМИРИТЬСЯ 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. 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. 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 относиться внимательно, ведь любая выходка - сигнал о накопившихся проблемах. Постоянный крик? Значит, мало общения. 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.

**За дополнительной консультацией
обращаться по адресу:**

г. Курган, проспект Конституции, 68,
корпус 1а, тел. 44-98-50

Наш сайт: www.centr45.ru

**Департамент образования и науки
Курганской области
Государственное бюджетное
учреждение
«Центр помощи детям»**



СТАНЬТЕ ДРУГОМ ДЛЯ ПОДРОСТКА

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