

## Подростковый возраст

**Подростковый возраст** – это период жизни человека от детства до юности. Период, когда подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими.

Подростковый возраст часто **называют трудным и тяжелым**, в психологии его принято считать **кризисным периодом в развитии человека**.

Рамки подросткового кризиса для каждого ребенка индивидуальны, хотя его иногда и называют «кризисом 14 лет», но вовсе не обязательно он начнется тогда, когда вашему ребенку исполнится 14, точно предсказать его начало и конец невозможно. У девочек подростковый кризис обычно приходится на 11-16 лет, у мальчиков – чуть позже.

Если же у вашего ребенка подростковый кризис отсутствует или проявляется очень слабо, то это не совсем нормально. Любой возрастной кризис является мало того, что **закономерным**, но **и необходимым этапом в развитии ребенка**.

Подростковый период дети переживают по-разному: **кто-то бунтует, открыто протестует, а кто-то страдает молча, уйдя в себя**. Однако и в одном, и в другом случаях детям **нужна поддержка**, внимание и забота. Они должны ощущать то, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые ставит перед ними сама ситуация взросления.

### Особенности подросткового возраста:

- **Половое созревание**.

Из-за активной перестройки растущего организма, в этот период ребенок испытывает физиологический дискомфорт. Часто подростковый кризис еще называют **периодом гадкого утенка, периодом неприязни и неприятия себя**, периодом отрицаний и страданий. Ребенок испытывает неуверенность в себе, в своей внешности, сильное беспокойство по поводу мнения окружающих.

Пожалуй, нет такого ребенка, который был бы в это время безразличен к собственной внешности. **И эта самооценка, как ни странно, определяет очень многое в самочувствии ребенка**, а, следовательно, и в общем интеллектуальном и духовном его развитии.

**Сомнения в себе и ощущение неполноценности достигают в это время пика.**

Половое созревание влияет также и на перепады в поведении, можно даже сказать полярность: сочетание внимательности и безразличия, стеснительности и наглости, общительности и замкнутости, мечтательности и цинизма и т.д.

- **Желание быть взрослым, найти свою уникальность**

Отрочество – это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. **Стремление обрести себя** как личность порождает в ребенке **потребность в отчуждении от родителей**. Данное отчуждение внешне выражается в **негативизме**. Часто, **желая отстоять свою взрослость и независимость**, дети начинают конфликтовать с родителями.

Тем самым, негативизм с одной стороны является первичной формой механизма отчуждения, а с другой – **началом активного поиска собственной уникальности, собственного «Я»**. Стремление развить свою уникальность требует от подростка **обособления от семейного «Мы»**.

Если родителями не замечается и не учитывается интенсивный процесс взросления ребенка, то чаще всего это приведет к детскому «психологическому бунтарству».

В это время из ласковых, спокойных и послушных они **вдруг превратятся в «ершистых», неуправляемых, грубых.** Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей.

Важно помнить о том, что подростковый кризис – это тот **возраст, когда родителям так легко потерять контакт с ребенком,** и войти в непродуктивные конфликты с ним.

Жесткость, критика и опека – это те средства, которые нужно с подростками очень разумно дозировать. В противном случае, вероятнее всего, вам придется узнать, как это – быть родителем именно трудного подростка.

**С другой стороны, недостаток родительской требовательности – попустительство** – чревато также будущими большими проблемами.

• **Ребенок уходит в мир сверстников.**

Подростковый период также еще называют временем «второй перерезки пуповины», когда **ребенок отделяется от своих родителей, и уходит в свой мир – мир сверстников.**

Для подростков **ведущим видом деятельности** в это время **является** именно **общение со сверстниками.** Оно приобретает исключительную значимость. Дружба становится одной из значимых ценностей в отрочестве, она позволяет познать другого и самого себя.

А вот связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными.

**Как родители могут поддерживать самооценку, чувство самоценности у ребенка?**

Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. **Если родители будут стараться понимать и принимать подростка, терпимо относиться к его недостаткам и промахам, то он вырастет с положительным отношением к себе.** Если же ребенка постоянно «воспитывать» и критиковать, то самооценка его окажется низкой и ущербной.

Общий закон здесь прост: **в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне,** рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, **следуя таким принципам:**

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его.
3. Бывать вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами.
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении такие фразы как: «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».

**Что нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?**

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь не стоит забывать, что всякое обострение отношений лишь подливает масла в огонь. Постарайтесь быть мудрее, и не

провоцировать своего ребенка на грубость. В этом вам **помогут следующие правила поведения:**

- Вам придётся постараться признать то, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому **попробовать перестать командовать и руководить**. Это – абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет.
- Старайтесь общаться **на равных**, тон приказа сработает совсем не в вашу пользу.
- **Ваш ребенок уже вырос**, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.
- Одно из главных стремлений подростка – это стремление к самостоятельности. **Но самостоятельность предполагает и ответственность**. Родителям важно это донести до ребенка.
- **Никаких нотаций**. Больше всего подросткам не нравятся **родительские нравоучения**.
- **Уступает тот, кто умнее**. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать.
- **Не надо обижать**. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.
- **Будьте тверды и последовательны**. Если сами взрослые будут демонстрировать подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.
- **Нельзя подшучивать**, высмеивать внешность и чувства ребенка. Помните о ранимости и уязвимости подростков.
- Не говорите **об объекте увлечения вашего ребенка** (например, о музыкальной группе) пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
- **Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе в гости**, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать сомнительных приютов для общения.
- **Расскажите им о себе** в период подросткового возраста – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Если ребенок сообщил вам о своих неприятностях, **не нужно хвататься за голову**. Иначе в следующий раз он просто вам не сообщит о важных событиях своей жизни.
- Никогда **не лгите ребенку**, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети чувствуют ложь в любой форме.
- Помните, что в период полового созревания **мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап**.
- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – **стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения**, и он имеет на это полное право.
- Уважайте **потребность ребенка в уединении**, в личной жизни.

- **Не предъявляйте к ребенку слишком завышенных требований.** Идеальных людей не бывает. Подросток – не глина, да и Вы – не скульптор. Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции.
- **Всегда старайтесь сохранять чувство юмора** и пытаться передать ребёнку только оптимизм.

### **В завершение ...**

Подростковый период отличается от детства тем, что человек в этом возрасте видит, чувствует, переживает не так, как видел, чувствовал и переживал в детские годы. **Подросток видит то, чего еще не видит ребенок; он же видит то, что часто уже не видит, вернее, не замечает взрослый,** потому что многие вещи становятся для него более чем привычными. **Видение мира у подростка – единственное в своем роде, уникальное, неповторимое состояние человека,** которое мы, взрослые, часто совсем не понимаем.

**Любите вашего ребенка таким, какой он есть,** и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете.