

Этот трудный возраст: как помочь детям и родителям пережить подростковый период?

Этот трудный возраст: как помочь детям и родителям пережить подростковый период?

«Колючие», обидчивые, ранимые, дерзкие – это всё о них, о подростках. О тех, кто вступил в трудный переходный возраст. О тех, кто находится на пути от детства к взрослости. О тех, кому сложно понять и принять всё то, что с ними происходит.

Именно подросткам и посвящена данная статья. В ней вы узнаете, что представляет собой подростковый возраст, какие опасности подстерегают детей и родителей на этом этапе взросления и что нужно делать мамам и папам, чтобы помочь своему ребёнку пережить это непростое время.

Что нужно знать о подростковом возрасте?

Психологи уже давно отмечают тенденцию «омоложения» подросткового возраста. Дети теперь вступают в переходный период гораздо раньше, чем их родители, – в 10-11 лет. Также отмечено «продление» подросткового возраста до 18-19 лет, когда ребёнок достигает совершеннолетия и отделяется от родителей не только психологически, но и материально, финансово.

Все мы переживаем переходные периоды, которые можно охарактеризовать так: младенец, ребёнок, подросток, юноша (девушка), взрослый. На каждом уровне взросления происходят физиологические процессы. Также происходит формирование эмоционального поля, социальной адаптации, выстраивается система ценностей и своих личных принципов личности.

В границах подросткового возраста выделяют два этапа: младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода).

1. В младшем подростковом возрасте ребёнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении со сверстниками, его организм готовится к изменениям.
2. К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика. Ребёнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение.

3. Переходный период завершается вступлением ребёнка во взрослую жизнь. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи.

Сколько продлится подростковый возраст у вашего ребёнка, точно неизвестно. Поскольку, созрев физически, подросток может ещё долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни.

Почему этот период называется переходным? Потому что в развитии ребёнка совершается переход от детства к взрослости. И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться от родителей.

Переходный период начинается, когда начинает выделяться гормон, который приводит в действие гипофиз и половые железы,

Подростковый возраст – это испытание как для детей, так и для родителей.

Сейчас видны две тенденции: 1) тенденция нежелания рано взрослеть, заводить семьи и детей как минимум до 24-28 лет. С этим показателем снижается и ответственность по отношению к своей жизни во всех сферах. Более поздние сроки наступления финансовой самостоятельности приводят к полувисимости от взрослых. Именно здесь происходят конфликты родителей и детей. Подростки с одной стороны жаждут самостоятельности и всеми поступками показывают это, исходя из гормонального развития, как и заложено природой. С другой стороны бессознательно подростки сами тормозят переход во взрослую жизнь, не желая брать ответственность.

2) Вторая тенденция – желание быстрее выйти на своё предназначение и менять мир. Всё больше становится таких детей. Они рождаются уже взрослыми и им очень тяжело внести все уровни физиологического взросления – им хочется быстрее повзрослеть и, не обращая внимание на все подростковые выбросы в характере, они идут к своим целям, чтобы делать дела. Они понимают, что хотят, куда идут и как правило с детства заняты размышлениями и изучением мира далеко не как ребёнок,

Почему сложно детям?

Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их.

Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли.

Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами.

Хотят самостоятельности и независимости, но не могут её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

Почему сложно родителям?

- Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.
- Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.
- Не готовы отпустить от себя сына или дочь.

Особенности переходного периода

У девочек

Что происходит с девочками в подростковом возрасте:

- ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание;
- появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблённость;
- часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской;
- появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками;

стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых.

У мальчиков

Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте:

- **становятся агрессивными**, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона;
- озабочены своей внешностью,
- стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позёрству;
- нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома;
- пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси;

стремятся принадлежать к «группе», быть её частью.

Вопросы полового созревания

Половое созревание (пубертат) у подростков связано с активной выработкой половых гормонов как у мальчиков, так и у девочек.

Гормональная перестройка влечёт за собой изменения и в телосложении, и в личности, и в поведении ребёнка.

Чем характеризуется пубертатный период:

- появление первых менструаций у девочек и ночных поллюций у мальчиков;
- изменение роста и веса;
- активная работа сальных желёз, которая нередко вызывает появление прыщей;
- развитие молочных желёз и округление бедер у девочек;
- появление волос на подмышечных впадинах и половых органах;
- развитие мускулатуры у мальчиков;
- усиление работы потовых желёз и как следствие – появление резкого, неприятного запаха пота.

«Буря гормонов» влечёт за собой такие симптомы подросткового возраста, как:

- повышенный интерес к противоположному полу, в том числе и эротический;
- перепады настроения;
- переживания по поводу внешности;
- агрессивность, раздражительность, вспышки гнева.

Родителям важно в этот период:

- отбросить стыдливость и обговорить все вопросы, касающиеся полового созревания. Лучше, если мама или папа затронут эти «щекотливые» темы, нежели если ребёнка «просветит» интернет;
- ни в коем случае не стоит стыдить сына или дочь за повышенный интерес к половой сфере. Многие родители приходят в ужас, застав сына за мастурбацией или дочь за просмотром порнофильма. В этом ничего ужасного нет. Ваш ребёнок растёт. Если раньше он интересовался машинами, куклами и конструкторами «Лего», сегодня ему интересны отношения между мужчиной и женщиной;
- не высмеивать переживания ребёнка, касающиеся его внешности. Лучше ещё раз напомнить сыну или дочери, что все гадкие утята когда-нибудь превращаются в прекрасных лебедей, нужно лишь немного подождать;
- если подростка сильно беспокоят прыщи и избыточный вес, стоит посетить врача-эндокринолога.

Какие опасности подстерегают детей и родителей?

Теперь давайте поговорим о тех вещах, которые усугубляют прохождение ребёнком подросткового периода и на которые стоит обратить особое внимание родителям:

1. Буллинг в школе

Замкнутый и застенчивый ребёнок может стать объектом травли, жестокий и агрессивный – выступить в роли буллера. И абсолютно все подростки могут выступать в роли наблюдателей.

2. Опасность социальных сетей

Социальные сети – то, без чего современные дети не могут представить себе свою жизнь. Но они также несут в себе определённую угрозу.

Ребёнок может столкнуться как с интернет-травлей, так и с предложениями вступить в «группы смерти» или поучаствовать в игре. В последнее время в социальных сетях получила распространение чрезвычайно опасная игра «Беги или умри». Смысл её заключается в следующем: один подросток должен перебежать дорогу перед движущимся транспортом, причём сделать это максимально близко, а второй должен снять этот момент на видео. После этого ролик выкладывается в соответствующую группу, и участник получает оценку своего «подвига».

3. Попадание в плохую компанию

Подростки стремятся быть причастными к группе, стать в компании сверстников «своим человеком». Поэтому велика опасность, что ваш ребёнок попадет в «неподходящую» компанию, где молодые люди совершают противоправные действия, употребляют алкоголь, наркотики или курительные смеси.

4. Ранняя половая жизнь

Повышенный интерес к противоположному полу, любопытство и гормональные «всплески» нередко способствуют ранним сексуальным контактам в подростковой среде.

5. Замена реального мира виртуальным

Сталкиваясь с непониманием родителей и отсутствием друзей, ребёнок всё больше и больше замыкается в себе. Погружение в виртуальную реальность для него – защита от внешнего мира. В компьютерных играх подросток «реализует» себя: совершает «подвиги», «зарабатывает деньги», становится успешным.

6. Суицидальные мысли

Появление у подростков мыслей о смерти связано с конфликтами в семье, травлей в школе, первой любовью, отсутствием дружеских отношений с одноклассниками.

7. Снижение школьной успеваемости

На фоне гормонального всплеска и перестройки работы организма у подростков часто наблюдается снижение познавательных способностей и потеря интереса к обучению. В тяжелых случаях может развиваться астенический синдром – повышенная утомляемость, нарушения сна, частые головные боли, вегетативные нарушения.

Как помочь ребёнку пережить подростковый период?

Ошибки родителей в воспитании

Как мы уже говорили, родителям тоже непросто пережить период взросления их сына или дочери. Поэтому многие, часто неосознанно, своими фразами или действиями разрывают те нити любви и доверия, которые связывают их с ребёнком.

Что не рекомендуется делать родителям подростков:

- Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями («Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»).
- Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так нарядилась в школу? Выглядишь как клоун»).
- Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).
- Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).
- Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).
- Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»).

Как правильно вести себя родителям в этот непростой период

Психология подростка такова, что он будет отстаивать своё мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребёнком в спокойном тоне, не срываясь на крик и обвинения. Выслушайте его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта.

Позиция родителей важна, нужно понять ребёнка как себя самого в этот период. Задача – незаметно трансформировать отношения в дружеские.

Поговорить по душам как друзья – единственно верный путь, и потихоньку, искренне рассказывая о своём детстве, вы найдете обоюдный интерес к общению об этом периоде с переходом во взрослую жизнь.

Задача – наладить внутреннюю связь, которую, я думаю, важно сохранить всем родителям,

Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное – уважайте выбор ребёнка.

Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки.

Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.

Ваш ребёнок вырастет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью.

Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку – это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.

Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.

Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.

Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.

Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними – не самый лучший выход из ситуации.

Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей.

Поступки определяют людей. Ни слова, ни мысли, а поступки, и когда подростки о ком-то делают заключение, они исходят из поступков людей. Они, как сканеры, определяют, искренний ли человек или фальшивый. Из-за ясного видения и острых ощущений реальности, они конфликтуют с людьми и противятся идти туда, куда им не нужно. Они сопротивляются осознанно и нужно только через наблюдение и разговоры понять своего ребёнка, ведь именно в подростковом возрасте строится система ценностей и принципов, по которым потом ему жить,

Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет – обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

Если ребёнок попал в плохую компанию

Не впадайте в панику. Задайте себе вопрос: эта компания плохая для меня или для моего ребёнка? Если подросток получает там уважение, признание и поддержку, он будет всеми силами стремиться быть в этой компании и дальше.

1. Познакомьтесь с друзьями сына или дочери поближе, пригласите их в гости или на природу. Возможно, ваше мнение о них изменится.

Запомните: запреты и угрозы не помогут! Ребёнок все равно будет общаться со своей компанией, но уже втайне от вас.

2. Если ваши худшие опасения подтвердились, и ребёнок действительно связался с плохой компанией, ваша главная задача – вернуть доверительные отношения с сыном или дочерью и постараться выяснить причину, по которой эта компания так его привлекает.
3. Попробуйте заинтересовать подростка другими увлекательными вещами: спортом, музыкой, программированием.
4. Если вы узнали, что ваш ребёнок состоит в религиозной секте или связался с криминальной группировкой, ни в коем случае не медлите! Смените школу, район проживания или город, чтобы у ребёнка не было соблазна вернуться к прежним «друзьям».

Что на самом деле происходит с подростками – определяем внутренний возраст своего ребёнка

Младенец

«Младенец» – человек, который не хочет брать ответственность и живет только ради удовлетворения своих потребностей. Наверное, вы все видели пожилых людей, которые требуют сверх внимания к себе,

превращая жизнь окружающих в ад. Это как раз уровень младенца, а значит человек, пройдя всю жизнь, так и не повзрослел.

Ребёнок

«Ребёнок» живёт уже для семьи, но живёт по схемам, рекомендациям, правилам – для него всё должно быть понятным и расставлено по полочкам. Как раз «Ребёнок» и заботится о взрослых «Младенцах», исходя из заложенных правил в поколениях.

Подросток

«Подросток» хочет достигать новых высот, выделяться из толпы, познавать жизнь. Подросток старается развивать свои наиболее сильные стороны и способности. Но часто у него ещё не хватает осознанности в этичности и правилах человеческого общения и взаимоотношений, из-за этого способы достижения своих целей порой не экологичны.

Подростки не признают авторитетов. В отношениях могут показывать своё превосходство. Часто взрослые так и остаются «Подростками» – это выражается в насильном подчинении окружающих своим правилам.

Юноша

Следом идёт уровень «Юноша». Человек начинает думать о смысле жизни, часто уходит от материальной зависимости, чтобы познать другие ценности. Если произошло правильное усвоение предыдущих уровней, то юноша (девушка) осознаны во всех сферах жизни, понимают всё, что им делать, куда идти и зачем.

Если предыдущие уровни не пройдены, то подростки становятся ленивыми, перестают делать обыкновенные задачи по отношению к семье, работе, учёбе.

Взрослый

«Взрослый» соединяет все предыдущие уровни и умеет ими управлять. Он ответственен за свою жизнь, за семью, отношения, работу. Может направить подростка и юношу идти в правильном направлении.

Во «Взрослом» ещё есть эгоизм, и порой он осуждает всех, кто безответственен или не понимает элементарных вещей по отношению к жизни.

Старец

«Старец» живёт ради самой жизни. Он видит причины всех действий и не совершает поступков, которые приводят к разрушению. Созидает всё вокруг.

Когда в школе, семье, встречаются такие люди, дети автоматически вырастают «Старцами», так как впитывают основы живой гармоничной жизни с рождения.

Коротко изучив внутренние уровни и искажения, можно точно определить внутренний уровень своего ребёнка, подростка. Нужно понаблюдать за ним в повседневной жизни, понять, к кому он тянется из взрослых, а с кем-то неумолимо агрессивен, поговорить «по душам» об учёбе, поведении, мыслях.

Совет родителям от психолога-эксперта

Из-за незнания тонкостей внутреннего мира и типов личности, многие родители теряют связь с ребёнком. А ведь всего лишь и нужно понять, что ребёнок стал другим: у него появилась своя уникальность, свои принципы, свои границы и нужно, исходя из позиции друга, найти контакт. Для этого следует уйти с позиции родителя «что хочу, то и делаю», и перейти в позицию друга. Друг – это поддержка, умение слушать, умение слышать и находить компромисс, чтобы снова и снова общаться, встречаться, ждать встреч.

Ещё один важный момент – не нужно всегда чего-то хотеть от ребёнка. Когда он закрывается и хочет побыть в одиночестве – не мешайте ему, это пройдет. Вообще, нужно взять на вооружение фразу «и это тоже пройдет» – это как когда мы пропускаем волны на море сквозь себя. Они просто уходят – их невозможно контролировать, задерживать на месте.

Встаньте и почувствуйте движение волн и вам сразу станет легче. Следующие волны принесут вам с детьми: радость, взаимопонимание, обнимашки, благодарность, уважение, терпение, более крепкую связь – пусть невидимую, но совершенно необходимую.

Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребёнком, не оттолкните его запретами и осуждением. Подростку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное.