

Тема 3. Правила поведения с подростками. Особенности переходного возраста.

*Научить человека быть счастливым нельзя,
но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.*

А.Макаренко

Уважаемые родители!

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах ее возникновения.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застрять” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. 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.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Переходный возраст: инструкция для родителей

Ваш ребёнок из послушного котёнка превратился в колючего ежа? Его настроение меняется быстрее курса валют? А любая мелочь может спровоцировать скандал и истерику? Спокойно! Это переходный возраст. Советы психолога Домашней школы Фоксфорда помогут вам пережить этот непростой период.

Совет 1. Наделите ребёнка обязанностями

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача — хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки.

Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

Совет 2. Установите правила и заранее обговорите санкции

Случайные наказания — плохой стимулятор. Кричать — непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах.

Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Разговор с подростком — это отдельное мероприятие.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное — будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

Совет 3. Не налагайте табу на общение с друзьями из-за плохой оценки

В 12–16 лет ведущей деятельностью человека, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чадо от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

Большинство подростков с удовольствием учатся новому.

Правда, это не всегда связано со школой. Например, тинейджер может написать контрольную работу на «два», потому что в момент подготовки к ней вдруг отвлёкся на паперкрафт и клеил гигантскую лисью голову всю ночь. Всё потому, что не оценил значимость мероприятия и увлёкся другим процессом, который не дал ему сконцентрироваться.

Совет 4. Не читайте морали — разговаривайте по душам

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок — ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался.

Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.

Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Совет 5. Не сваливайте на ребёнка проблемы взрослых и не принижайте его собственные

Мальчики и девочки в переходном возрасте частот впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» — отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

Обратная сторона медали — перекалывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.

Здесь трудно отыскать грань, но в этих отношениях вы взрослый, а значит только вы сможете помочь юному человеку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.

Если подростковый возраст проходит тяжело для вас и ребёнка, просите поддержку у специалистов.

Что нужно знать о подростковом возрасте?

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

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.

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:

1. 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»).
2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так нарядилась в школу? Выглядишь как клоун»).
3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).
4. Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).
5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).
6. 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 мальчишки»).

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.

- 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.

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.