

Станьте другом для подростка. Памятка для родителей

Как вести себя родителям, чтобы не утратить доверия подростка и помочь ему в кризисной время?

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. 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 депрессивные состояния. Неустойчивость настроения характерна даже для вполне здоровых ребят.

Из-за гормональных настроений 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 меняется отношение к миру и самому себе. Формируется собственное мировоззрение.

Право на суверенность

Подросток отстаивает свою самостоятельность и независимость 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 Ребеко. – Ребенок не должен отчитываться во всем. При этом родителям важно показать, что в семье его примут независимо от происходящих изменений».

Чтобы не оскорбить взрослеющее «Я» обращайтесь к подростку в форме совета, а не в форме приказа.

Домашние советы

В начальных классах вы постоянно опекали своего отпрыска, а теперь он стал самостоятельным и во многом способен обойтись без вашей помощи? Старайтесь не делать резких шагов. Ваш ненавязчивый интерес («Ты яблоко взяла?») позволит почувствовать, что внимания не стало меньше. С одной стороны, дети стремятся оторваться от родителей, а с другой, не чувствуя заинтересованности взрослых, могут решить, что их больше не любят.

Самооценка подростка во многом зависит от мнения сверстников, но чтобы поддержать ее стабильность, порой достаточно с юмором прокомментировать ситуацию и тем самым уменьшить ее трагичность.

«При большом самомнении стоит корректно продемонстрировать, что при всех достоинствах ребенок не безусловно хорош, - советует психоаналитик.- Ты молодец, что свободно говоришь по-английски, но твои успехи не стоит сравнивать с результатами тех ребят, которые не занимались с преподавателем индивидуально в течение нескольких лет».

Несмотря на стремление выглядеть взрослым, подросток крайне чувствителен и раним. Подчас ему сложно понять причины своих эмоций. При этом нечуткие упреки или насмешки взрослых, по мнению психологов, способны привести к упрямству или вызвать подавленное настроение.

Подростковый негативизм

На фоне резких физиологических настроений сложно понять собственное «я» - разобраться в себе и своих желаниях. Из-за этого подростку трудно сориентироваться в авторитетах. И иногда авторитетами для него становятся совсем не те личности, которые действительно важны. «Гормональная буря в организме толкает подростка к необычному поведению или необычным увлечениям, - рассказывает психолог Людмила Аншакова. Повышенная возбудимость нередко проявляется негативизмом, а подчас и агрессивностью».

Как же направить эмоции в другое русло?

«Самый страшный враг подростка - это безделье, - объясняет психолог. – День должен быть максимально наполнен, особенно у мальчиков. От взрослых же требуется не контроль, а заинтересованность жизнью детей», Если вам не нравится поведение и увлечение своего чада, воздержитесь от критических нравоучений - постарайтесь понять причины происходящего. «Что бы разобраться, прежде всего, нужно принять точку зрения подростка, пожить его интересами», комментирует Людмила Аншакова. 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, советует Татьяна Ребеко.

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 пересмотреть существующие в семье ограничения, выработав разумный минимум.