

*Вот они главные истины эти:  
Поздно заметили, поздно учли...  
Нет, не рождаются трудными дети,  
Просто им вовремя не помогли.*

Наши дети так быстро растут и меняются. Так хочется, чтобы они еще немного побыли маленькими. Как нам за ними поспеть? Как сохранить авторитет и не испортить отношения?

О проблемах подросткового возраста известно, конечно всем. В течение своей жизни мы сталкиваемся с этой проблемой, как минимум два раза. Первый раз. Когда мы сами переживаем кризис переходного возраста. Второй раз переживаем его уже с нашими детьми. И, несмотря на это, каждый раз эта проблема вызывает растерянность и беспокойство родителей.

Сегодня мы попробуем разобраться в особенностях возраста и особенностях взаимоотношений родителей с ребенком-подростком, чтобы пережить этот этап с минимальными психологическими потерями.

Ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими, меняет взгляды ребенка на жизнь и его ценностные ориентиры.

И прежде чем наступит красивый и радостный период юношества, наши дети переживают сегодня период, который можно назвать периодом гадкого утенка, периодом неприязни себя, периодом отрицаний.

В это время происходит перестройка всего организма. Это период бурного и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. По-разному переживают дети этот период: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы, особенно тяжело потому, что им кажется, что так будет всегда. Однако и в одном, и в другом случае, детям нужна поддержка, внимание и забота.

"Вдруг" ничего не случается! И это главное, что нужно понять. Становление подростка как личности проходит в несколько этапов. И, скорее всего, если поведение сына или дочери вас сильно огорчает, следует пересмотреть стиль собственного воспитания. Вероятно, вы упустили какой-то важный момент. Не заметили, когда ваш авторитет, ласка, строгость или просто внимание остро требовались ребенку...

сожалению, такого рода конфликты легко трансформируются в ситуацию "поздно пить "Боржоми". Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Просто будьте предельно внимательными в так называемые "пиковые" этапы взросления подростка.

По большому счету их всего два...

Этап первый «Оставьте меня в покое» 10-13 лет:

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". И что же происходит? Желание одиночества и невозможность этого приводит к конфликту в душе подростка - он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое слово. Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей. Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.

Типичная ошибка родителей: Многие мамы и папы, памятуя о том, как еще пару лет назад их медвежонок был плюшевым и послушным, пытаются вернуть былую идиллию, сажая ослушника на "короткий поводок". Они заставляют его бросить компанию сверстников, навязывают свое общество и доказывают, что "Коля двоечник и хулиган", могут и накричать в порыве эмоций. Стоит ли удивляться, если "медвежоночка" после этого дома будет не сыскать, а убежденность в том, что "друг Коля" лучше папы (хотя бы потому, что во всем его понимает), только укрепитя.

Что делать? Этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Неплохо в этой ситуации пригласить домой его приятелей. По крайней мере, вы сможете составить о них какое-то мнение.

Чувство взрослости является одним из новообразований подросткового возраста. Подросток уже не ребенок, вместе с тем, он еще не взрослый. До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь. Но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым.

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подростки менее ответственны за свои поступки, они депрессивные, имеют свои вкусы, их не интересует мнение окружающих;

У подростка меньше обязанностей, они меньше знают;

Подросток легкомысленный, а взрослый обдумывает каждое свое решение;  
У подростка меньше прав, чем у взрослого;  
Подростку нельзя почти ничего;  
Подросток еще не такой самостоятельный, в отличие от взрослого;  
Подросток менее ответственный, несерьезный, менее вежливый;  
Взрослые заняты больше, чем подростки;  
Взрослые более мудрые и умные;  
Подростки любят гулять, а взрослые занимаются работой;  
Подросток может бегать, прыгать, есть и одеваться «нахаляву», а взрослый работает, покупает, платит за жилье;

Подросток не принимает важные решения сам, находится под опекой и контролем родителей;

Подростки менее смелые, чем взрослые;

Подростки очень вредные;

Как видите наши дети, в общем -то понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не всегда совпадают с возможностями.

Чтобы самому стать взрослым, ребенку необходимо пройти сложный путь принятия решений, их реализации, набить свои синяки и шишки. Чтобы на основании собственного опыта обрести собственную жизненную мудрость. Это очень важно. И сложно. Потому что подросток, чаще всего не видит пространства, площадки, где бы он действительно мог бы действовать самостоятельно. В школе командуют парадом учителя. Дома – родители. Остаются друзья и мир увлечений, хобби(у кого он найден). Чем настойчивее на него посягают взрослые: родители, учителя: с тем не дружи, туда не ходи, этим не интересуйся, тем трепетней защищает подросток это небольшое пространство самостоятельности. Подросток учиться жить по собственному разумению.

Снижение интеллектуальной продуктивности, вызванная гормональной перестройкой, смена ведущего вида деятельности являются причинами снижения учебной мотивации в этот период. Снижается успеваемость, ребенка трудно усадить за уроки, появляются первые прогулы школьных занятий, все это не на шутку тревожит родителей. Пытаясь вернуть прежние успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростка деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка. Это еще одно важное новообразование этого возраста - смена ведущего вида деятельности. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки

социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Общение является очень важным информационным каналом для подростков. Очень важным является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Не оберегайте ребёнка излишне от семейных проблем, как психологических(даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, - это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных(это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Огораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности. Приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?» Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

1. Да, потому что много учебы, нужно хорошо учиться . ты не можешь делать то,ю что тебе хочется, весь день занят и нет свободного времени.
2. Не трудно, но и нелегко
3. Да, хочется больше самостоятельности, меньше контроля
4. Подростком быть трудно, потому что надо задумываться о будущем. Еще надо думать о других.
5. Я считаю, что подростком быть трудно, потому что от учебы в школе зависит его дальнейшая жизнь.
6. Почти нет, так как все идет само собой: учеба – твоя работа. Семейный бюджет – со временем и сам о нем подумаешь, гулять, играть, влюбляться – ну что ж, такой возраст.
7. Мне кажется быть подростком трудно, это переходный возраст и появляются проблемы, ты становишься более нервным, и тебя всё раздражает.
8. Да, потому, что много учебы. Хочется гулять, веселиться, но весь день занят.
9. Да, все становится труднее.
10. Да. Дети очень загружены, нужно успевать все делать, не хватает времени на отдых.
11. Нет, не трудно, просто у меня становится больше дел и ответственности.

12. Подростком быть не трудно, потому что на тебе лежит немного забот и обязанностей, а когда ты взрослый, у тебя уже много обязанностей;

13. Трудно, потому что иногда родители тебя не понимают.

#### Универсальные советы на каждый день.

Самая главная ошибка родителей (и, к сожалению, самая типичная) - усматривать в "недопустимом" поведении повзрослевших чад исключительно злой умысел. Крайне вредное заблуждение! Знаете ли вы, что изменения во внутреннем мире подростка специалисты-психологи сравнивают... с процессами, происходившими в Европе начала XVIII - XIX веков? Тогда спокойное существование многих людей было уничтожено революциями и войнами, а место классической культуры занял и страстный романтизм. Так вот подростки, - те же романтики, только страсти кипят у них в душе. Но, в отличие от писателей и художников, они не умеют рассказать о том, что творится с ними. Вот почему они бывают такими раздражительными, хамоватыми, злыми, плаксивыми, наглыми и самонадеянными. И напрасно родители задают sacramентальные вопросы типа "почему" и "как ты мог" - подросток и сам не знает ответа. Часто все происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не "друг Коля", способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире.

Для благополучного решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

Неоценимую помощь в преодолении возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям.

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.

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.

А в заключении я прочту советы, которые дают подростки вам, своим родителям. Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Советы от ребят:

1. С подростком надо говорить, что его беспокоит, и что волнует.
2. Будьте заботливыми и внимательными, **не кричите** и ни в коем случае не поднимайте руку на ребенка.
3. Обращайтесь с нами как с самостоятельными людьми, пусть у нас будут обязанности.
4. Не ругайтесь, имейте хорошее отношение со своим ребенком.
5. **Помогайте решать проблемы**

6. **Уделяйте больше времени своим детям**
7. Больше любви, относитесь к нам с пониманием.
8. **Доверяйте ребенку**, поддерживайте его интересы.
9. **Помогайте** детям в трудных ситуациях
10. Не кричать, а спокойно обсудить проблему.
11. Больше говорите о делах, которые вы планируете
12. Не будьте слишком строгими.
13. **Не ругайтесь**, когда мы сделали что-то плохое, просто объясните, где не получилось.
14. Следите, чтобы ребенок хорошо учился
15. Не обижайтесь на нас.
16. **Дайте больше самостоятельности.**
17. Пожалуйста, сильно не ругайте.
18. Будьте строже.
19. Больше говорите о будущем .
20. Следите за здоровьем и питанием.
21. Давайте своим родителям больше свободы, не приставайте с вопросами, если дети не хотят на них отвечать. Будьте внимательны, помогайте им.
22. Больше следите за своим ребенком, не слишком много позволяйте.
23. Мне хочется чтобы родители давали побольше поиграть в компьютер , и чтобы поменьше ругали за оплошности.
24. Помогайте, понимайте и не сильно ругайте.
25. Давайте мне самому делать уроки и не смотрите у меня в контакте.
26. Не будьте слишком жестокими.
27. Надо помогать нам.

Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путём. А сколько еще пройдут! Этот жизненный опыт нельзя передать другому. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.

Хочется пожелать вам терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими детьми.

Заканчиваю свое выступления словами Бенджамина Спока: «Любите вашего ребёнка 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 ребёнку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете».

