

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ



---

Структура личности подростка...

В ней нет ничего устойчивого,  
окончательного и неподвижного.

Все в ней – переход, все течет.

*Л. С. Выготский*

✘ Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «я». Это путь становления индивидуальности. Как часто родители делают первые ошибки в воспитании своих детей, говоря ребенку: «Не выделяйся, будь такой или таким, как все». В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности в равновесии. Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями.

***Что же является самым  
главным для ребенка в  
этот период?***

**Обратите внимание на  
следующую цепочку:**

**ЛЮБОВЬ – ДОВЕРИЕ –  
ПОНИМАНИЕ –  
ПОДДЕРЖКА**

# ВСЕ МЫ ЗАМЕЧАЕМ, КАК МЕНЯЮТСЯ НАШИ ДЕТИ:

- ❑ Появилась вспыльчивость
- ❑ Эмоциональная неуравновешенность
- ❑ Желание спорить
- ❑ Противоречить даже по пустякам

## Что происходит???

Ребёнок вступил в один из важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его дальнейшую судьбу, - в период перехода от детства к взрослости, **в подростковый период**

**Подросток остаётся со всеми проблемами , сопровождающими  
взросление, один на один!**

**Помочь ему может только семья!!!**

# ПРОВЕДЁМ АНАЛИЗ СИТУАЦИИ:

**КАКОЙ Я?** У каждого из нас существует определенное устойчивое представление о себе, так называемая «Я-концепция», или образ «Я».

**Что она включает?** Знания о своих внешних характеристиках: своей фигуре, лице, походке; знания о своем характере, способностях и возможностях, об особенностях общения с мужчинами, женщинами, начальниками, подчиненными. Но помимо знания, «Я-концепция» включает еще и отношение к себе. Нравлюсь ли я самому себе? Кажусь успешным или неудачливым? Привлекательным или «гадким утенком»?

## **То же самое и у наших детей.**

До начала подросткового возраста у них существовало достаточно устойчивое представление о себе. Но начинается бурное физиологическое развитие (оно не всегда ярко проявляется внешне)... И в этот период резких изменений у подростка частично разрушается, расшатывается прежняя «Я-концепция», старое представление о себе. **Кто Я? Какой Я? Чего я хочу и могу? Вот вопросы, на которые обычно не может ответить подросток.**

**Психологи говорят: «Начался подростковый кризис. Терпите, родители».**

# ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА:

**Внешне кризис проявляется по-разному. Как? Вот так, как, например, описывают родители.**

*«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда ему говорят что-то сделать (в этом случае начинает плакать). Игорь Борисович, отец Васи 11 лет.*

*«Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня всё, отца-то давно уж с нами нет. Нет, не дожدهшься от него ни жалости, ни помощи.. Что дальше делать, как дальше жить - не знаю». Тамара Николаевна, мама Стаса 13 лет.*

**«У сына часто‘ проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на контакт. Бывает часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что не прав». Николай Евгеньевич, отец Марата 13 лет.**

**«У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда неправа бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, что все у нас нормально, вдруг ни с того ни с сего обидится, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порою кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось». Ирина Николаевна, мама Олеси 12 лет.**

**"Танюша стала теперь такая скрытная. Ничего не рассказывает, молчаливая такая стала. Даже когда спрашиваю: "Как погуляли?", отвечает "Нормально» и уходит в свою комнату». Надежда Петровна, мама Тани 15 лет.**

## **НАРАСТАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ**

**Как можно заметить, все родители отмечают резкие изменения в своем ребенке, нарастание трудностей в общении, в частности - появление скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности.**

**И в то же время сами подростки кричат о боли непонимания их взрослыми, страдают от одиночества и одновременно стремятся к нему; мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.**

**"Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг. Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше». Стас, 14 лет.**

**«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились и чтобы у нас было все хорошо, . чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как на рентгене – надоело! Идешь куданибудь - "Куда?». Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама попыталась понять причину, почему человек так делает...» Алиса, 13 лет.**

**"Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазят в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне - это посмотреть дневник и спросить "Ну, как дела?». "Оставьте меня в покое», - ежедневно я говорю им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке». Марина, 14 лет. .**

# КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

**Главное - это понять и принять изменения, происходящие в подростковом возрасте.**

**Родители же, наоборот,** часто не понимают своего ребенка, из этого может вытекать стремление сохранить над ним жесткий контроль или «повернуть развитие» вспять. Иногда можно заметить отвержение родителями новых качеств подростка и желание вернуть старые детские: послушание, ласковость и пр. И когда они приходят к психологу, то ждут совета, как вернуть контроль и сделать подростка таким, каким он был прежде.

*"Совсем не знаю, что случилось с моей дочерью. Был нормальный одаренный ребенок. Была доброй и ласковой. Всегда мне обо всем рассказывала. А теперь как будто подменили, словно "колючка" стала. Не слушается, у нее часто меняется настроение. В голове какие-то мысли, мне непонятные. Иногда нахожу у нее книги, которые считаю постыдными для чтения. И вообще, она не понимает меня. Мы с ней очень отдалились друг от друга. Она, непонятно, по какой причине, перестала мне доверять. Иногда вижу ее в слезах, хотя Леночка это скрывает. Не понимаю, что это с ней происходит. Посоветуйте мне, что мне с ней делать, как на нее повлиять. Как вернуть все то, что мне в ней так нравилось. Помогите мне вытащить это обратно».* Татьяна Сергеевна, мама Лены 13 лет. .

**Итак, родителям нужно согласиться с тем, что все происходящее с ребенком не только нормально, но и закономерно. Иначе возможны не только ненужные, но и просто вредные действия.**

# ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

**Помимо принятия кризисных проявлений необходимо помнить следующее:**

Особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.

*«У меня не возникает проблем в воспитании. Трудностей много, а проблем нет. Я мальчикам полностью доверяю. И они об этом знают. И боятся потерять доверие. Они хоть и кажутся непоколебимыми, а на самом деле они такие ранимые. Порой сами себе выдумают, что я сержусь на них и все такое... и грузятся, и достают. Начинаю успокаивать. И тогда все в порядке». Нина Евгеньевна, мама Артема 14 лет и Виктора 11 лет.*

**Обратим внимание на следующий, казалось бы, очевидный, тем не менее часто выпадающий из поля зрения родителей факт.**

**Когда ребенок начинает взрослеть, ему требуется любовь родителей в форме, несколько отличной от той, которая требовалась в раннем детстве. Если малышу был необходим прежде всего хороший уход, обеспечение безопасности в окружающем мире, то теперь становится важным принятие и поддержка подростка как личности, самостоятельной и индивидуальной. Но многие родители не умеют проявлять свою любовь иначе, чем через кормление, контроль и внешнюю заботу. А подростки, наоборот, воспринимают эти действия как отсутствие любви, что приводит к многочисленным конфликтам.**

**Важно также, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее.**

В этом его отличие от ребенка младшего возраста, и непонимание родителями новых возможностей подростка может привести к формированию у него инфантильной или потребительской позиции. Имеется в виду, что подростка следует ставить в такую ситуацию, в которой он будет заботиться о ком-то, кому-то помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость.

*"Никита очень ответственный мальчик. У нас есть младшая дочка.- Он ее забирает из детского сада и заботится о ней. Мне очень легко с ним общаться. Он иногда вредничает. Но все дети вредничают. А так я им очень горжусь».. Надежда Павловна, мама Никиты 14 лет.*

# РИСКИ САМОРАСКРЫТИЯ

**Иными словами, подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют.**

Но он станет это делать только в том случае, если будет уверен, что не встретит осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе иметь по ряду вопросов другое мнение, но и подросток вправе иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

*"У меня прекрасные отношения с мамой. У меня нет от нее секретов. Мы всегда можем поговорить с ней на любые темы. Она знает всех моих друзей. Мне с ней очень легко. Мы с ней общаемся не как мама с дочкой, а как подруга с подругой». Ксения, 16 лет.*

«Я не знаю, что с матерью происходит. Вот неделю назад такой скандал закатила, когда увидела, что я губы нарисовала. Мне тогда показалось, что она меня убьет. По губам отхлестала и сказала, что я распустилась, что сначала губы, а потом продаваться пойду. Мать даже помириться по-нормальному не может. Начинает к словам цепляться, и опять ссоры, ссоры. Скорее бы школу закончить. Уеду куда глаза глядят и слушать ее не стану. Вот тогда она обрыдается, поймет, как мне тошно было (начинает плакать). Я ее так люблю. Знаю, как ей тяжело. И болеет она часто. Не знаю, что происходит. Раньше этого не было». Вика, 14 лет.

"Викуля у меня единственная дочка. Но с некоторых пор она изменилась. Стала агрессивная. Что ей ни скажешь, все не так. Ни с того ни с сего рыдать начинает или в комнату убегает да так дверь хлопнет, что штукатурка летит. ...Мне и музыка их непонятна. Она ведь ничему не учит. Я пыталась ее отучить. Магнитофон ломала, кассеты прятала, в театр и в оперу с ней ходила. А она вместо благодарности еще больше отдаляется и злится. Даже если я первая подхожу, она все равно на дыбы встает. Наверное, строже нужно было воспитывать». Ольга Эдуардовна, мама Вики 14 лет.

# ЧТО ТАКОЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

**Следует помнить, что подросток, с одной стороны, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, с другой - не всегда может ее использовать. Поэтому главная задача родителей - способствовать становлению зрелой самостоятельности подростка.**

*«Я стала стараться поменьше «давить», пытаюсь показать, что доверяю ему и надеюсь на его сознательность. Иногда сама акцентирую внимание на его «взрослости». Говорю: «Леша, ты же взрослый, ты же можешь понять, к чему это приведет...» И мне кажется, что это часто помогает, что он пытается оценить свои поступки уже с позиции взрослого». Инна Владимировна, мама Леша 15 лет.*

*«Перед тем как что-то сказать, посоветовать Егору, я всегда ставлю себя на его место. Думаю, как бы я себя почувствовала, если бы мне сказали так». Мария*

**При этом нужно уточнить само понятие самостоятельности, поскольку на практике она нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что является причиной конфликтов между ними. Родители обычно имеют в виду в основном обязанности (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.п.), подростки - в основном права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой и пр.). .**

**В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и детьми, а также будет способствовать становлению зрелой самостоятельности. Таким образом, нужно разобраться с правами и обязанностями подростка, уравновесить их и направить на формирование самостоятельности подростка во всех основных жизненных сферах.**

# ПРОБЛЕМА КОНТРОЛЯ

*«Родители все время пытаются контролировать меня. Постоянно говорят, как и когда нужно делать. Достали, одним словом! Я больше так не могу. Сплю и вижу, чтобы родители начали считаться с моим мнением, а не контролировали каждую минуту». Катя, 14 лет.*

*«Я, конечно, понимаю, что мама заботится обо мне, волнуется, как у меня дела в школе. Стараюсь ей объяснить, что все нормально, справляюсь со своей жизнью вполне успешно». Павел, 15 лет.*

*«Я не припомню, чтобы у нас с дочерью были когданибудь конфликты. Почему? Наверно, дело в нашем отношении к ней. Мы никогда на нее не повышали голос. Давали достаточно свободы. Запреты были в меру. Ведь ругать подростков бесполезно. Они тогда все будут делать назло. С ними надо разговаривать по-хорошему, пытаться убеждать. И еще надо учитывать, что мы были совсем другие. А вообще стоит всегда помнить, что к своему чаду надо относиться как к человеку, а не как к ребенку». Светлана Ивановна, мама Нины 15 лет.*

Очень важно, чтобы родители сумели необходимые контролирующие действия донести до подростка как действия заботы о нем или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.

Итак, если родители действительно сумеют грамотно помочь своему ребенку преодолеть кризис, последний станет существенной ступенькой в развитии, источником появления необходимых личностных характеристик.

## **СДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ:**

### **За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?**

- **За то, чтобы перестать быть ребенком;**
- **за прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность;**
- **за утверждение среди сверстников;**
- **против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.**

## П р а в и л а, которые должны соблюдать родители подростка:

- помочь ребенку найти компромисс души и тела;
- все замечания делать в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков;
- подробно познакомить ребенка с устройством и функционированием организма;
- следует помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его

# И ЕЩЁ...

---

- · В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его.
- · Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
- · Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
- · Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
- · Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте ее мирным путем.
- · Помните слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках».