

СТУДИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ

ПОДРОСТКИ:
ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ
РОДИТЕЛЯМ

«Если вы сходите с ума от
своего подростка — радуйтесь!»

Для кого пубертат проходит острее — для детей или для родителей? Как проявляется переходный возраст у мальчиков и девочек? Сколько он длится, когда начинается и когда заканчивается? К чему готовиться?

ПУБЕРТАТ - это подростковый кризис. Суть его в том, чтобы старое, отжившее ушло, а новое появилось. Если ваш ребенок входит в кризисный период со всеми вытекающими сложностями, вы можете породительски гордиться. Значит, вы все сделали правильно, ваш ребенок развивается как нужно. А вот если по каким-то причинам кризисного проведения не наблюдается, стоит беспокоиться.

КРИЗИС — это период, в котором должны уйти в прошлое детские модели поведения: зависимость, послушание и опора на взрослых. И хотя родителям бесконечно жаль терять над детьми власть и контроль, надо помнить — это совершенно необходимо для обретения независимости и взросления подростка

В течение ближайших 2-3 лет ребенку предстоит выполнить несколько важных психологических задач:

1. Сепарация

Чтобы отделиться от родителей, подростку важно как бы сбросить все ценности, которые они ему транслировали, и начать формировать собственные. Сепарация невозможна без протеста, агрессии и отстаивания своего мнения. Отрыв редко происходит нежно, чаще он случается с неприятным для родителей посылом: «Я не буду, как вы!».

2. Поиск ответа на вопрос «Кто я как взрослый человек?».

Подросткам предстоит выйти во взрослый мир и найти там свое место. **Ответить на этот вопрос можно через отражение, через впечатления других о себе.**

Родительское отражение не очень помогает выполнить эту задачу — мамы и папы по инерции продолжают отражать в своих детях детей. Поэтому подростки стремятся к общению в компаниях себе подобных или в соцсетях. Последние в этом смысле удобны — создаешь страничку, которая будет отражением тебя как личности, и сразу получаешь возможность обсуждения интересующих вопросов, отклики на них и комментарии..

3. Поиск ответа на вопрос: «Кто они, другие люди?».

Подросткам предстоит понять, как строится взрослое общение. Взрослая дружба, любовь, знакомства, близкие отношения, расставания. «Еще успеет, пусть доучится сначала», — думают некоторые родители. Но важно понимать, что «успеть» потом будет значительно сложнее. Одно дело переживать несчастную любовь в 13: ходить на первые свидания, быть неловкими, смущаться, пробовать, когда все вокруг такие же и мама рядом.

И другое дело — начинать делать это в 25, когда многие сверстники уже заводят детей.

В этом возрасте быть неловкими и начинать ходить на свидания значительно сложнее.

И если родители не пускали подростка на свидания, заставляя учиться, безосновательно требовать от 25-летних дочери или сына: «Ну когда же ты создашь семью? Нам нужны внуки!».

Откуда у человека появится внезапная способность строить близкие отношения, если он пропустил естественный, предложенный самой природой кризиса, период.

4. Поиск ответа на вопрос: «Кто я в рамках своего пола: что я за девушка — женщина, юноша — мужчина?».

Это возраст активного освоения сексуальности. И поэтому для девушек в этот период важно, как они выглядят, а для мальчиков — насколько они крутые. А как иначе? Ведь девушки думают, что любят красивых, а мальчики — что любят крутых. И эта психологическая задача тоже выполняется только в коллективе, в общении.

ГЛАВНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПУБЕРТАТЕ:

1. Главное — это учеба, и еще надо «закрутить гайки» в ответ на возмутительное поведение.

Но ведь если посмотреть на вышеперечисленные задачи, то учебе у подростка вообще нет места, если только не рассматривать школу как место для общения. Но поскольку учиться все равно нужно, родителям и педагогам желательно смириться с тем, что дети «просядут» по учебе. Понятно, что мы, родители, все равно будем транслировать подросткам «учись», но при этом не стоит паниковать, если оценки вас не радуют. Помните, что **у ребенка в пубертате совсем мало психических сил и мотивов, чтобы учиться.** Хотя существуют коллективы, где отличная учеба может быть символом крутости

2. Подростки — страшные циники и грубияны.

Это не так! Подростки очень уязвимы, в них нарождается взрослый, и сейчас они все воспринимают слишком остро, как люди без кожи. И их циничная позиция — лишь прикрытие, попытка сохраниться от ранений и критики, которые они с лихвой получают от взрослых.

3. Подростки очень безответственны.

Это не совсем так. Поскольку они находятся в переходе от детской позиции к взрослой, только учатся принимать решения, отвечать за них, контролировать себя. Трудно научиться, не начав пробовать, ошибаться и встречаться с последствиями своих ошибок. Никто не умеет все делать идеально с первого раза.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- не следует требовать от ребенка того, что он не может выполнить.

Вместо этого нужно много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, и при этом быть готовыми к тому, что не все договоренности будут соблюдены — ведь ребенок только учится этому.

- не критикуйте.

Подростки — часто очень неприятные существа, и поэтому нередко становятся объектами активной критики взрослых. Но помните, что самооценка и личность ребенка активно формируется именно сейчас, в этот самый момент! В силу специфики подросткового возраста приоритетное значение имеет родительский самоконтроль. Контролируйте себя и хотя бы иногда положительно отражайте ребенка с верой в его благополучное будущее, с уважением к тому, что и как он делает. Не нужно врать, если пока нет особых заслуг, но нужно напрячься, чтобы видеть в нем что-то хорошее, достойное вашего признания. А это всегда есть, нужно только суметь это разглядеть! Иначе подросток пойдет туда, где его признают и уважают, и вовсе не факт, что вы будете знать, что за люди дают вашему ребенку то, что ему так необходимо, и почему он к ним так привязан.

- не лишайте ребенка общения,

иначе он не только не выполнит психологические задачи кризиса, но и в сложный для него момент отчаяния может остаться в одиночестве. А в возрасте, когда риск суицидов высок, опасно оказаться в моменте, где некому пожаловаться и не с кем обсудить сложную ситуацию.

КОГДА ЭТО ВСЁ ЗАКОНЧИТСЯ:

Закончится ровно тогда, когда ребенок учится опираться на себя, но при этом готов принимать помощь родителей. Когда снижается протест и появляется взрослое сотрудничество, в том числе и со взрослыми.

Подросток в этот период чувствует себя увереннее, больше знает, кто он такой, понимает свои ценности и «правила жизни», умеет дружить, находится в отношениях с противоположным полом, пусть временно и без сексуальной близости или с ней.

Может выполнять взрослые задачи без родительского контроля или понукания. Он нацелен на будущее, которое видит не идеализированно, а более трезво.

При этом подросток благодарен родителям и разговор с ним ощущается как «взрослый-взрослый». Для кого-то пубертат закончится чуть раньше, для кого-то чуть позже, но, как правило, например, переходный возраст у девочек, симптомы его, проходят к 16 годам.

Отношение к подростку у родителей в этот момент начинает стремительно меняться. Родители начинают больше доверять вашим детям. Мы все больше признаем, что они в чем-то разбираются больше нас. Снижается наша тревога, когда замечаем, что повзрослевший ребенок справляется так, как мы даже не подозревали. И у нас появляется все больше поводов грустить об ушедшем детстве дочери или сына. И гордиться тем прекрасным взрослым, который оформляется во вчерашнем подростке.

Если пубертат протекает активно и бурно, то на кризис уходит 2–3 года.

Но если родители начинают подавлять ребенка, он может отложиться на более поздний возраст и протекать позднее с осложненными последствиями или затянуться на более долгий срок.

ПАРАДОКС:

Если вам, родителям, очень сложно, если вы сходите с ума от своего подростка — нужно радоваться. Радуйтесь!

К нужному моменту, например, сдаче выпускных экзаменов, у вас в семье появится значительно более взрослый, чем прежде, ответственный и готовый к будущему человек.