

**Родительский университет**  
**" Правила поведения с подростками:**  
**особенности переходного возраста"**

*Педагог социальный Жидкова С.В.*  
*Педагог - психолог Козлова О.А.*

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.

Особенности переходного возраста

Подросток от 12 до 16 лет — это формирующийся человек, чей интеллект уже способен перерабатывать полученный опыт, но мозг ещё не даёт возможности этим опытом пользоваться. Префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за когнитивный контроль и принятие решений, в это время только начинает развиваться. Подростки пока не способны нормально воспринимать критику. Не до конца сформированный мозг полагается на лимбическую систему, а это зона эмоций. Подростки не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория. Порой они специально ведут себя рискованно, чтобы получить сильные эмоции. Когда мир кажется серым и тусклым, его срочно необходимо заполнить новыми ощущениями. Поступки подростка взрослому кажутся нелогичными. Но, скорее всего, он неглупый и не делает назло. Просто не соотносит значимость правильного решения с действиями и ресурсами, необходимыми для его достижения. Однако не всегда пубертатный период ребёнка оборачивается для семьи проблемами.

Переходный возраст свойственен каждому человеку, но его бурное протекание заметно не каждому родителю. Многие зависят от нервной системы ребёнка, а также от поведенческой и воспитательной стратегии мамы и папы. Гипер- или гипоопека создают взаимоотношения, при которых подростку трудно доверять взрослому.

Так как же сохранять контакт и тёплые отношения с подрастающим человеком, который остро нуждается в поддержке, но порой демонстративно от неё отказывается?

Давайте зададим себе мысленно следующие вопросы:

- Давно ли вы разговаривали со своим ребенком по душам?
- Есть ли у вас общие с ребенком интересы?
- Часто ли вы с ребенком заняты общим, интересным для него делом?
- Может ли ваш ребенок доверить вам секрет?
- Можете ли вы назвать свои взаимоотношения с ребенком доверительными и доброжелательными?
- Обращается ли ваш ребенок к вам за помощью в трудные для него минуты?

Если на все вопросы вы ответили положительно, то вас не задела данная проблема. Если хоть один вопрос заставил вас задуматься, то проблема отчуждения между родителями и детьми для вас будет актуальна.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?

Конечно, терпеть хамство в семье 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 больше свободы. 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 наравоучения. 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.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: “со мной все в порядке”, “я — хороший”. А от сигналов осуждения, недовольствия, критики — ощущение: “со мной что-то не так”, “я плохой”. Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастливости. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: “Плохой, ну и пусть! И буду плохим!” Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: “Мне хорошо с тобой...”, “Мне нравится, как ты...”, “Ты, конечно, справишься...”, “Как хорошо, что ты у нас есть...” и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не “затискивать”.

Если мы не изменим ситуацию, не научимся слушать и слышать, находить время для общения, то к чему это может привести?

Это ведет к тому, что ребенок начинает бояться что-то сделать противоречащее требованиям родителей и окружающих, остерегается говорить о неудачах, боясь наказания или не желает рассказывать события пройденного дня, так как, по его мнению, родителям не до него, они постоянно заняты и не хотят его слушать. Это снижает самооценку ребенка. У ребенка начинают развиваться различные комплексы, которые приводят к проблемам в общении ребенка со сверстниками, нежеланию учиться, развитию различного рода страхов, повышенной тревожности, агрессивности по отношению к окружающим, раздражительности. Такому ребенку тяжело адаптироваться в социальной среде, тяжело вести полноценную самостоятельную жизнь. Родители в этот период часто усиливают контроль над детьми, и он должен быть. Но этот контроль не должен ограничивать

личную свободу ребенка и его желание самореализовываться. Важно понять ребенка и стать для него не контролером и нравоучителем, а другом. Важно, когда у родителей есть авторитет.

Авторитет родителей — важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах собственного ребенка — кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей о родных и близких, окружающих людях, коллегам, поведение родителей в кругу семьи и вне его, поступки родителей, их отношение к работе и к посторонним людям в обыденной жизни, отношение родителей друг к другу — все это слагаемые родительского авторитета. Родительская авторитетность не должна зависеть от определенных ситуаций, которые могут повлиять на взаимоотношения с детьми. Авторитетность родителей в глазах ребенка — это, прежде всего желание ребенка говорить родителям правду, какой бы горькой для отца и матери она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители им объяснили, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Авторитетные родители не ставят перед собой задачу наказать ребенка, для них важным является осознание ребенком степени тяжести совершенного проступка по отношению к другим людям и самому себе. Авторитетность родителей состоит не в том, чтобы повысить голос, взять в руки ремень, кричать так, что не выдерживают барабанные перепонки, а в том, чтобы спокойно, без ненужных истерик проанализировать ситуацию и предъявить ребенку требования так, чтобы он понял: об этом говорят ему раз и навсегда. Авторитет родителей во многом зависит оттого, насколько они сами умеют прощать и просить прощения привычка.

Еще одно немаловажное качество родителей, которые хотят иметь авторитет в глазах своих детей, — это отсутствие боязни критики со стороны своих детей.

Авторитет не приобретается автоматически с «приобретением» ребенка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда, который сродни труду шахтера. Каждодневный труд, часто приносящий тяготы и страдания, может быть вознагражден редко, но тем сладостнее для отца и матери маленькие победы, достигнутые в результате этого родительского подвижничества.

И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: “Любите вашего ребенка 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 ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.

