

Консультация для родителей «Что нужно знать о подростках».

Подростковый кризис – гора, на которую взбирался каждый взрослый, и пропасть, в которую может попасть каждый подросток. Давайте искать мостик, может, и не очень прочный, но который со временем можно укрепить.

Признаки и развитие кризиса.

Итак, подростковый возраст – период достаточно сложный и для взрослых, и для подростков. Эта сложность возникает из-за остроты кризисного периода данной возрастной ступени.

Этот этап проходят все без исключения, но вот начинается и заканчивается он у всех по-разному. Чаще всего подростковые признаки прослеживаются в 10 лет, поскольку современные дети достаточно рано взрослеют, быстрее развиваются физически, у них меняется гормональный фон, у кого-то в 13. Таким образом, в психологии принято выделять младший подростковый возраст (10-11 лет), средний (11-12 лет) и старший (13-14). Однако считается, что чем позже кризис начнется, тем острее его проявления.

Вступление в кризисный период характеризуют типичные проявления:

- повышенное стремление к общению со сверстниками. Кажется, что подросток, часами может болтать по телефону, разговаривать при личной встрече со сверстниками, и при этом так и не насыщается этими разговорами;
- стремление утвердить свою самостоятельность, независимость и автономию. Теперь у него на все есть свое и, как ему кажется, единственно правильное мнение;
- однако, все эти специфические для данного возраста проявления необходимы для развития полноценной и гармоничной личности. Именно в этот период происходит завершение определенной стадии формирования личности. Подросток в целом пытается понять себя, свои возможности, личные ценности и нормы. Он начинает соотносить себя со сверстниками и взрослыми. Это и приводит к столь выраженному самоутверждению.

Подростковый кризис имеет несколько фаз:

Негативная или предкритическая. В этой фазе происходит ломка уже имеющихся привычек, стереотипов. Именно в этой фазе родители начинают замечать сложности в общении со своим взрослеющим ребенком.

Кульминационная точка кризиса. Чаще совпадает с возрастом 11-12 лет. Точка кипения и -взрослых, и детей настолько велика, что как раз в этой фазе дети начинают вступать в различные субкультуры, группировки и компании. В этот не простой период важно как можно лучше понять подростка, показать, что мы его любим таким, какой он есть, научиться вместе находить пути из различных ситуаций с учетом его мнения (ведь ему и надо, чтобы его услышали и приняли).

Посткритическая. Построение новых отношений.

Важно отметить, что сам кризис имеет два варианта развития.

Кризис независимости.

Первый наиболее известный, когда подросток ведет себя независимо ото всех. Так и называют кризис независимости. Чаще это своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, которые до этого он выполнял, ревность к собственности. Это все типично для этого возрастного периода. Кризисные симптомы нельзя просто взять и вычеркнуть из жизни взрослеющего ребенка. Важно помнить, что проявляются они не всегда, а эпизодически. Их не стоит обострять в первую очередь родителям.

Ведь когда нам, взрослым, плохо на душе и сложно разобраться в своих чувствах, то чаще мы просим нас не беспокоить. Это выполняется, мы – авторитет, мы – взрослые. А вот наше чадо чувствует то же самое, но в силу своих несовершенных эмоций, неумения управлять ими и своим поведением начинает кричать, срываться или, наоборот,

замыкаться. С этим сложно бороться. А надо ли? Все это крик взрослеющей души о помощи, а не о порицании и чтении моралей. Психологи рекомендуют родителям выслушать крик своего ребенка спокойно, по крайней мере, попробовать. Это тяжелее, чем кажется на первый взгляд. Но согласитесь, это лучше, чем его выслушают где-то, кто-то, даст совет сомнительного содержания и предложит не обращать внимание на этих ничего не понимающих родителей, а лучше прийти сюда, на улицу.

Применение силы и постоянных категоричных заявлений больше разжигает негодование ребенка и подталкивает подростка к совершению поступков, которые могут сломать жизнь ему и нам. Авторитарность и сила – это чаще наше оружие при нашей беспомощности с детьми. Лишь в некоторых случаях это имеет место быть.

Кризис зависимости.

В последнее время все чаще и чаще встречается второй путь развития кризиса, так называемый кризис зависимости.

Тогда подростковый период протекает несколько иначе: чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных, возвращение к своим старым интересам. Поведение подростка говорит: «Я ребенок и не хочу взрослеть». Этот вариант кризиса на первый взгляд кажется легче, но это совсем не так. Подросток становится инфантильным, то есть его психологическое состояние не соответствует физическому развитию. Родители как правило с гордостью говорят: «А моя дочка еще в куклы играет!» или «А мой сын без меня никогда не примет никакого решения, всегда сделает так, как я скажу!». Это позиция особенно опасна, поскольку в критичной ситуации такой подросток самостоятельно не сможет сказать НЕТ тем людям, которые захотят предложить ему, например, наркотики или пригласят прокатиться на машине и т.д. Подобных ситуации огромное количество. Учите своего ребенка принимать решения, не отказывайте в помощи и никогда не принимайте решение за него. В таком случае, его личность замедляет свое развитие.

Как это ни грустно, но, как правило, протекание кризиса зависит от взрослых и стиля семейного воспитания. Авторитарный родитель не воспитывает – он как будто каждый раз выносит приговор своему ребенку. Плоды такого воспитания не заставят себя ждать в скором времени. Либо ребенок объявит войну протеста, либо смирится и будет следовать беспрекословно родительским решениям.

Поэтому взрослому стоит запастись терпением на несколько лет. В природе все закономерно и подростковый период здесь не исключение. После того как фазы кризиса сменяют одна другую, он подойдет к концу. Наш подросток, ребенок внешне и взрослый внутренне, примет законы жизни. Вот какие они будут, во многом зависит от его окружения. И это не только сверстники, но и взрослые.

Как помочь подростку преодолеть кризис?

Как правило, родители, которые стремятся помочь повзрослеть своему сыну или дочери, не совершают типичных ошибок. Родителям рекомендуется искать способы для сглаживания конфликтных ситуаций, их много.

Компромисс – один из выходов в конфликтной ситуации. Нам взрослым проще взвесить ситуацию и принять самим или подтолкнуть к этому решению подростка. К примеру, подросток бурно реагирует на вопрос о порядке в его комнате и его вещах. Это и есть ревность к собственности, свойственная возрасту.

А если мы найдем компромисс и договоримся, что не трогаем его вещи и комнату, но 3 раза в неделю (кстати, дни он может выбрать сам), мы проверяем порядок, и если таковой отсутствует, вместе его и наводим.

Требования в семье должны быть едиными для всех. Например, для приема пищи отводится определенное место (в каждой семье оно свое, но чаще кухня или столовая). Все члены семьи обязаны кушать в кухне. Если мы позволим себе расслабиться и отужинать в гостиной, то и наш подросший ребенок тоже станет это делать (почему нам можно, а ему нет).

Принятие подростка на равных с взрослым. Выслушивать его мнение и принимать его во внимание при решении семейных вопросов.

Помощь своему ребенку в управлении эмоциями. Самим стараться быть сдержаннее при общении с ним.

Интерес к увлечениям ребенка. Чем больше общего, тем больше тем для разговоров, а значит, теплее и крепче детско-родительские отношения.

Поощрение и поддержка подростка. Без напоминания убрал в комнате, подготовил дополнительный материал – подобные проявления самостоятельности обязательно должны быть отмечены нами, ведь для нас это само собой разумеющееся, а для него практически подвиг.

Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо. Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто непредсказуем, и реакция может быть неадекватной.

Выслушивание подростка и использование приема отраженного слушания, подтверждая его чувства путем повторения того, что услышали. Например, если он говорит, что не любит убирать в комнате, то мы перефразируем: «Я вижу, что тебе не нравится убирать в комнате...». Но при этом избегаем давать оценку словам и действиям подростка.

Всем родителям важно понять, что по мере взросления ребенок становится более самостоятельным, ведь именно этого мы и хотели. Сначала мы стремимся всеми силами, чтобы наш малыш сам мог сделать то или другое, чтобы у него было свое мнение, и вот неминуемо наступает момент, когда подросток его всячески нам демонстрирует. Что ж, остается радоваться (на самом деле, мы его к этому вели), а вместо этого мы начинаем спорить и говорить, что он еще мал иметь свое мнение. Ну не парадокс ли? Ведь пришло время, когда наш подросток учится выражать, а главное отстаивать свою точку зрения, пускай не всегда верную. Давайте будем теперь учить его и себя слушать и выслушивать друг друга, учиться конструктивно выходить из различных ситуаций. Ведь мы, такие успешные взрослые, всему этому научились именно в тот сложный для нас и наших родителей подростковый кризис.