

Психолог об особенностях подросткового возраста

В подростковом возрасте есть свои особенности, которые делают его особенно рискованным для развития различных видов зависимостей, включая наркотическую, и способствуют их быстрому развитию. В данном возрасте характерно любопытство, заинтересованность новым, необычным. У подростков не достаточно знаний по вопросам развития зависимости от табака, алкоголя, наркотиков. А также бывает сформировано ошибочное представление о так называемых «легких» наркотиках, подростки думают, что последствий от их употребления никаких не будет.

Чувство взрослости является движущей силой подросткового поведения в этот период, хотя объективной взрослости у подростка еще нет. Это противоречие ведет к неизбежному разочарованию, так как ребенок пытается демонстрировать взрослые модели поведения при еще не сложившейся иерархии ценностей (например, пробует курить сигареты, узнает «вкус» спиртного, может не отказаться от предложения попробовать наркотики). Внутренний конфликт ребенка с самим собой приводит к ощущению непонимания его со стороны взрослых. В подростковом возрасте мнение сверстников становится авторитетным.

Родители должны понимать, что если они противоречат себе: говорят одно, а делают другое, то ребенок перестанет им доверять и будет искать «свой авторитет» где – то вне семьи.

Дети в этом возрасте становятся застенчивыми, излишне тревожными, придают большое значение недостаткам своей внешности и поведению, что может парализовать социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Чтобы снять возможное напряжение, некоторые подростки выбирают употребление психоактивных веществ. Поэтому для подростков очень важно понимание, поддержка и участие со стороны родителей.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают положительный результат.

Несколько советов психолога для Вас, родители.

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.



2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком. Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению психоактивных веществ.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»



3. Ставьте себя на его место.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, подобной ситуации.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!



4. Проводите время вместе.



Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок.

Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой пагубное пристрастие. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

5. Обратите внимание, с кем общается ваш ребенок.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки Ваших детей. Ребенок может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой.



Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в подростковом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам.

6. Помните, что Ваш ребенок - личность

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ.

7. Подавайте положительный пример

Родительское пристрастие к употреблению психоактивных веществ и параллельное декларирование запрета на их употребление для детей дает повод обвинять Вас в неискренности и «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, пусть даже не частое и по определенным поводам, способствует тому, что употребление психоактивных веществ будет восприниматься Вашими детьми как норма. Не совершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Результата не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!



8. Помогите детям ставить реалистические цели.

Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

10. Давайте ребенку настоящую ответственность.

Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.



Педагог-психолог
МОУ Школа с. Белоярск
Филиппова Е.Д.

