

"ЕСЛИ ПОДРОСТКА НЕ СЧИТАЮТ ЗА ВЗРОСЛОГО, ОН НАЧИНАЕТ ВЕСТИ СЕБЯ КАК РЕБЕНОК."

Альфред Э. Ньюман

Каждому из нас очень хотелось бы, чтобы с детьми не было никаких проблем, особенно проблем с послушанием. Но на деле всё оказывается настолько проблематично, что взрослые теряются, начинают искать решения, ещё больше запутываются, а подрастающий ребёнок всё больше забирает власть в свои руки.

Вспомните себя подростком: море энергии, неумная потребность в независимости, ожидание и неизвестность перед началом взрослой жизни, поиски себя, выбор профессии. И опыт, накапливающийся путем проб и ошибок.

Неудивительно, что родители тревожатся за детей и пытаются их уберечь от возможных неправильных действий. При этом сами делают огромную ошибку, ухудшая и без того сложные отношения с подростками. Чтобы их понимать, нужно набраться терпения, проявить участие и показать жизненную мудрость и готовность помочь.

Особенности подросткового возраста.

В подростковом возрасте физиологическая перестройка организма совпадает с активным психическим и социальным развитием. Формирование общественных связей сопровождается поиском своего места в мире, осознанием и принятием своих социальных ролей. Вчерашний ребенок ищет ответы на вопросы «кто я?» и «что я делаю в этом мире?».

Обратите внимание, полученные в подростковом возрасте ответы в большинстве случаев сохраняются на всю жизнь. Если подросток решает, что он изгой и ему никто не рад, эта установка будет преследовать его всю жизнь. Напротив, когда ребенок находит свое место в мире и обществе в подростковом возрасте, он успешно справляется с этой задачей в течение всей жизни.

Теперь вы понимаете, почему очень важно правильно воспитывать подростков?

Трудно ли быть подростком.

Подростковый период от 10 до 15 лет – время бурного и во многом противоречивого развития, сменяющего период сравнительно спокойного роста и накопления сил у младших школьников. В это время происходят значительные изменения и в организме и в психике ребенка, играющие исключительно важную роль в формировании личности человека. Не случайно французский философ Ж-Ж Руссо назвал подростковый возраст «Вторым рождением».

Возраст подростка – переломный. Организм ребенка подвергается глубокой перестройке, причём в очень быстром темпе. Бурное физическое развитие сопровождается рядом противоречивых моментов. Большое внимание должно быть уделено режиму труда, отдыха и питания, гигиене и физической культуре. Следует помнить, что процесс полового созревания начинается и даже заканчивается раньше, чем растущий человек обретает духовную зрелость. Разрыв между завершением полового созревания и наступлением гражданской социальной зрелости – одно из основных противоречий подросткового возраста. Осознавая то новое, что появляется в его жизни в отношении к нему окружающих, подросток всё чаще задумывается о своих возможностях, особенностях, достоинствах и недостатках, о характере своих взаимоотношений с товарищами и взрослыми. Одно из самых больших желаний подростка – стать взрослым, что в его понимании означает быть самостоятельным. Стремление в самостоятельности видно во всём: «Я уже могу делать всё, что делают взрослые».

В семьях, где признаётся право подростка на известную самостоятельность, где своевременно меняется и отношение к нему и характер требований, он обычно развивается и взрослеет нормально. Если же стремление подростка стать взрослым в мнении окружающих и в своих собственных глазах подавляется мелочной опекой, излишней жёсткостью контроля, недоверием к его возможностям, он начинает «завоёвывать» самостоятельность самыми разнообразными способами и средствами и в первую очередь такими, которые, как правило, осуждаются. Подросток становится упрямым, непослушным, грубым. Непонимание между ним и родителями растёт, возникают конфликты и взаимные обиды.

Конечно, разумное предоставление подростку известной самостоятельности ничего общего не имеет с его полной бесконтрольностью и безнадзорностью. Подросток хочет

быть взрослым, но не всегда и во всём может им быть. Ему необходимы постоянная помощь, советы, дружеское руководство родителей.

Чего от вас ожидают подростки:

1. Отсутствия гнева и раздражения, только максимум терпения, понимания и сочувствия.
2. Помощи в построении отношений со сверстниками (разрешить приглашать их домой, устраивать вечеринки, посещать подобные мероприятия).
3. Честности. Если вы чего-то опасаетесь, то не бойтесь сказать об этом подростку, а не просто бездумно запрещать все то, что вам не знакомо. Не бойтесь признаваться в своих ошибках. Это поможет выстроить доверительные отношения с ребенком. При этом вы не потеряете авторитет в его глазах, а заслужите уважение.
4. Вы всегда должны найти время, чтобы выслушать своего ребенка. Иначе он просто замкнется в себе, перестанет делиться с вами своими переживаниями.
5. Ненавязчивости. Все ваши советы, данные подростку, не обязательно могут быть приняты им во внимание.

Позвольте ему самому решать и выбирать!

6. Похвалы. Зачастую родители забывают про такой метод воспитания, как «пряник», но всегда помнят про «кнул». Не бойтесь перехвалить подростка, наоборот, именно сейчас ему как никогда важно ваше чувство гордости за него.
7. Избегайте резких однозначных высказываний относительно будущей профессии подростка, его учебы, интимных отношений. Категоричное «нет» вряд ли остановит ребенка от необдуманных поступков, скорее, станет катализатором и призывом к действию, которого вы так опасаетесь.

Конечно, однозначно аморальные, запрещенные и дорогие удовольствия могут и должны быть под запретом, но все остальное необходимо разрешить. При этом вместо надоевших подростку призывов к осторожности, научите лучше его способам самозащиты, отстаивания своих прав и интересов

8. Подросток не станет к вам лучше относиться и уважать вас, применили вы к нему методы физического или психологического насилия. Когда ребенок к вам обращается, то не нужно идти у него на поводу и сразу же соглашаться со всеми его требованиями, но вы должны показать, что готовы к диалогу, что поможете ему справиться с трудностями, что готовы вместе с ним подумать над решением проблемы.

Советы родителям подростков:

В подростковом возрасте взрослый должен помогать ребенку искать и находить свое место в мире и в обществе. Как делать это на практике? Ответить на этот вопрос вам помогут рекомендации подростковых психологов:

- Создавайте условия для нормального развития организма ребенка. Состояние психики прямо зависит от физиологических факторов, к которым дети особенно чувствительны. Подросток должен соблюдать режим труда и отдыха, достаточно спать, проводить много времени на свежем воздухе, заниматься физкультурой. Умственная нагрузка в школе должна дополняться физическим развитием. Поэтому не упускайте возможности записать ребенка в спортивные секции, на танцы, в туристический клуб.

- Общайтесь с ребенком как можно больше, проводите с ним досуг, отвечайте на интересующие его вопросы. В этом случае ваше мнение останется для ребенка авторитетным, а вы сможете влиять на его взгляды и отношение к себе, и к миру.

- Не навязывайте ребенку своей точки зрения. Старайтесь, чтобы он искал ответы на поставленные вопросы вместе с вами. Спрашивайте у подростка его мнение о тех или иных общественных явлениях, подчеркивайте, что его мысли важны для вас.

- Станьте примером для своего ребенка. Если в вашей семье принято уважительное отношение к старшим, приветствуется доброжелательное общение между супругами, подросток наверняка сохранит это в памяти и реализует в собственной семье.

- Постарайтесь научить ребенка конфликтовать конструктивно и договариваться со сверстниками. Подросток не должен драться, ругаться, разрывать отношения с друзьями. Объясните ему, что использование физической силы допустимо только в ответ на агрессию. Воспитание толерантности у подростков позволяет избежать серьезных проблем в зрелом возрасте, таких, как насилие в семье, противоправные действия и т.п.

- Не избегайте в общении половой тематики. В подростковом возрасте происходит формирование сексуальности. Лучше, чтобы на этот процесс влияли родители, а не улица. Покажите ребенку, что его интерес к отношению между полами абсолютно нормален и приемлем. Не старайтесь тотально контролировать подростка, у вас это не получится.

- * Подросток должен знать о последствиях курения и алкоголизма.

Подростки часто ставят родителей в тупик своим поведением. В подобных ситуациях вы не должны стараться, во что бы то ни стало устранить нежелательные проявления. В частности, не спешите сразу использовать физическое наказание. Проконсультировавшись со специалистами, вы поймете причины поведения подростка и найдете конструктивные способы коррекции.

Воспитывать и понимать подростка – нелегко. Но вам помогут любовь и уважение к нему. Работайте над собой и взаимоотношениями с ребенком, разговаривайте с ним, интересуйтесь его увлечениями, даже если ничего в них не смыслите. Чем ближе вы к подростку, тем легче ему будет открыться вам и попросить совета.

**ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ
ГБУ «СРЦН» Вышневолоцкого района**

*Тверская область, Вышний Волочек,
ул. «Двор ф-ки «Пролетарский авангард»,
дом 24-А, 1 этаж, кабинет № 9.
Часы работы: 8.00-16.00,
перерыв на обед: 12.00-13.00*

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

**ГБУ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
ВЫШНЕВОЛОЦКОГО РАЙОНА**

Как понимать подростка?



2018 год