

Пожалуй, каждый современный родитель не раз слышал о «кризисе подросткового возраста». И хотя «легких» возрастов не бывает, этот период действительно самый острый и болезненный для семьи.

Е.В. Васильева,
социальный педагог школы № 4, г. Мелеуз, Республика Башкортостан

Что нужно знать родителям о подростковом возрасте

«Воспитание – это процесс жизни, а не подготовка к будущей жизни». (Дж. Дьюи)

«Структура личности подростка... в ней нет ничего устойчивого, – окончательного и неподвижного. Все в ней – переход, все течет». (Л.С. Выгодский)

«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно». (А.С. Макаренко)

«Школа – это мастерская человечности». (Я.А. Каменский)

Психологические особенности школьников подросткового возраста

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных они вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения. К тринадцати годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки склонны «застревать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выходы из трудных ситуаций способами, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, их угнетает зависимость от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты своего «я» даже тогда, когда и угрозы-то никакой нет. Теснейшая эмоциональная подчиненность родителям вступает в противоречие с жаждой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических расстройств. Возникает желание изменить свое состояние, приняв «что-либо» для быстрого улучшения настроения. Все эти очень опасные моменты нельзя оставлять без внимания.

Формирование взаимоотношений родителей с детьми

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов при общении с подростком? Конечно, терпеть хамство 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. Воспользуйтесь следующими правилами поведения.

Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта

- **Дайте свободу.** Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из-под вашей опеки.
- **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.
- **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

- **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому 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.
- **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 вас.
- **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.

Пути преодоления подросткового кризиса

Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, гордились им, 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 в дальнейшем оказывается низкой, ущербной.

Главный закон здесь таков: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится как бы извне, рано или поздно он начинает представлять 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 часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складываются ощущения «со мной все в порядке», «я хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики – «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его чувства 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 у ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его положительную самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя определенным принципам.

Принципы поддержания самооценки подростка

- Безусловно принимать его.
- С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок об этом просит.
- Хвалить за успехи.
- Делиться своими чувствами (то есть доверять).
- Конструктивно решать возникающие конфликты.
- 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.
- Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».

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».