

Ваш беспокойный подросток. Советы психолога родителям подростков

На приеме у психолога мама четырнадцатилетнего мальчика. *«Не знаю как себя с ним вести, - жалуется мама. У нас всегда были доверительные отношения, он всегда мне рассказывал о том, что его волнует. Теперь, в ответ на мои вопросы, я слышу только: «Как меня все достало», «Отстань», «Перестань меня контролировать». Вчера пришел домой очень поздно, от него пахло табаком. В ответ на мои расспросы ушел в комнату, громко хлопнул дверью...».*

Проблемы, с которыми столкнулась эта мама, типичны для семей, где растет подросток. Еще вчера послушная ласковая дочка – сегодня превратилась в протестующую агрессивную девушку. Еще вчера уравновешенный заботливый сын – сегодня стал вспыльчивым равнодушным юношей. Еще вчера вся семья вместе могла пойти в кино или на прогулку – сегодня для ребенка самыми главными людьми стали друзья. Этот список примеров можно продолжать бесконечно. Так что же происходит с нашими детьми, когда они становятся подростками?

Психологи утверждают, что подростковый возраст является одним из наиболее сложных возрастных периодов. Обычно именно в это время детей называют «трудными». Многие взрослеющие мальчики и девочки в этом возрасте прошли через многочисленные конфликты и осложнения отношений с взрослыми. Что же делать: ждать, когда подросток перерастет этот трудный период или действовать? Конечно, действовать! Несмотря на внешнюю независимость и самостоятельность, именно в этот период подростки нуждаются в терпеливом и понимающем отношении взрослых. От того, как будет построено это взаимодействие, во многом зависит, то, как преодолеет этот сложный период начинающий взрослую жизнь человек. Рассмотрим вопросы, которые чаще всего задают психологам родители подростков.

- Чем же труден или опасен подростковый возраст?

Нет опасных возрастов. Каждый возраст по-своему важен, принципиально значим для человеческого развития. В возрасте 11- 15 лет (именно этот период принято называть подростковым), взрослеющий ребенок должен решить важные психологические задачи. Очень многое в

дальнейшем развитии и становлении личности человека зависит именно от того, как будет прожит этот отрезок времени, как он преодолеет этот путь и те негативные явления, которые могут проявиться в этот период.

- Каких негативных всплесков можно ожидать от подростков в этот период их жизни?

Отвечая на этот вопрос, необходимо учитывать два важных фактора. Первый - это физиологическое состояние подростка. Организм испытывает сильнейший гормональный всплеск, происходит серьезная перестройка всех физиологических систем, и на некоторое время ребенок становится психически и физиологически очень неустойчивым. Это период, когда в организме все «развинчивается», чтобы потом сформироваться заново, уже по-другому. Подростки в это время становятся такими неуклюжими, негибкими. Тяжело переживают недостаток кислорода. У них резко снижается умственная деятельность в душном помещении. Нарушается сон. Естественно, это все, связано с нарастающей сексуальностью, с гормональными изменениями, формированием половых желез. То есть, физиология очень влияет на состояние ребенка. И многие его эмоциональные проявления связаны с этим физиологическим состоянием. Он просто нуждается в поддержке и помощи. Ему нужно эту помощь предложить, вместе с ним выработать правильный режим дня.

Фактор второй - это личностная перестройка, которая происходит по мере физиологического взросления подростка. Ребенку нужна самостоятельность и свобода. Конечно, к свободе он еще не готов. Но потребность в ней велика, и здесь от мудрости родителей зависит, как ониотрегулируют с ребенком эту новую необходимость. Какой уровень свободы предоставят. Если совсем не идти навстречу подростку и относиться к нему как к значительно более взрослому человеку, чем год-два назад, то опять же возможны срывы - уходы из дома, колоссальные ссоры с родными, делание все и всем наперекор. Очень опасные эксперименты со своим здоровьем, со своей жизнью. И проявления других форм протеста против того, что его не принимают в этом новом качестве.

- Как бороться с вредными привычками подростков?

Важно понять, что сигареты, вино, пиво часто выступают для подростков атрибутами взрослой жизни. Ребята пробуют психоактивные вещества,

пытаюсь произвести впечатление на сверстников, под влиянием друзей, пытаюсь продемонстрировать свою «крутость». Но можно сказать, что, если в этом возрасте ребенку удалось сказать «нет» попыткам его соблазнить на какие-то такие неблагоприятные дела и поступки, то шансов на то, что и впредь он сможет говорить «нет» в ответ на провокационные предложения, гораздо больше. Первый опыт сопротивления был получен, и он укрепляет подростка. То, что они «пробуют», связано со многими причинами. Им действительно интересно экспериментировать, узнавать границы своих возможностей. Их очень тянет делать то, что запрещают взрослые. И чаще всего избегают этих соблазнов ребята, чьи родители спокойно, уважительно все это проговаривают дома. Может быть, разрешают первый раз попробовать слабый алкогольный напиток дома. Если это происходит под контролем родителей, то уже снижается риск, что ему это очень захочется делать в компании. Причем выпить непонятно чего и непонятно, в каких дозах.

- Сейчас много взрослых курит. И курение уже не считается таким «страшным грехом» по сравнению, например, с наркотиками. Нужно ли бороться с курением подростков?

Начиная борьбу с подростком, нужно понимать, что в проигрыше будут обе стороны. Нужна не борьба, а понимание, право на выбор, уважительное отношение. Это касается всех сложных ситуаций взаимодействия с подростком, в том числе и курения. Нужно спокойно обсудить эту проблему дома. Объяснить, почему опасно курить в раннем возрасте. Предложить, что когда он вырастет, то примет решение сам. Никто его не ограничит. Важно показать все пагубные последствия курения, в том числе и на развитие репродуктивной системы. Чем спокойнее, уважительнее на эти темы разговаривают родители, тем больше шансов, что ребенок откажется от сигареты.

- Как противостоять агрессивности подростков?

Одна из причин агрессивного поведения подростков - протест против мира взрослых, против установленных норм и правил. И часто, мы взрослые, своим равнодушием подталкиваем детей к этому. Попав в «раскрепощенную» компанию сверстников, подросток чувствует свою силу. Ему кажется, что можно делать все, что хочется. Много соблазнов для такого незрелого, подросткового сознания. Посмотрите на фанатов различных

спортивных команд – они начинают заниматься своей противоправной, по сути – преступной деятельностью - именно в этом возрасте. В основном, это дети из семей (необязательно социально неблагополучных), где родители не очень интересуются внутренним миром своих детей. Чьи родители предпочитают, чтобы он не водил домой своих друзей, а встречался с ними на улице. Обувает, кормят, одевают, но не очень интересуются, чем их ребенок живет, какие у него увлечения. Это не панацея, не 100-процентная защита, но чем ближе отношения с подростками у взрослых, чем доверительнее, тем меньше шансов, что они попадут в такие компании.

- А самому подростку нужно объяснять особенности его переходного возраста?

Это необходимо делать. Только не надо переусердствовать и постоянно подчеркивать его исключительность. Но объяснять перепады настроения, странность желаний и других физиологических явлений и того, что с ними происходит, нужно обязательно. Если ребенок склонен читать книги, можно давать ему популярную литературу на эти темы. Если - нет, то самим родителям рассказывать, объяснять. Дети сами переживают от того, что не понимают, что с ними происходит. Это такое странное состояние, когда тело сильнее тебя, желание сильнее тебя. Гормональные потребности сильнее тебя. И здесь, конечно, нужна помощь, поддержка, объяснение.

- В тех случаях, когда этот процесс взросления и личного становления протекает очень остро, к кому можно обратиться, где можно найти помощников родителям, чтобы смягчить, наладить ситуацию?

Конечно, к психологам. Именно эти специалисты помогут разобраться с возникшими трудностями, наладить общий язык, оказать всем поддержку в этой сложной ситуации.

И, завершая разговор об особенностях подросткового возраста, хотелось бы сказать о том, что подростковый возраст - это шаг к личности. Шаг к собственной позиции, к человеческой силе. Этот период можно сравнить с экспериментальной лабораторией. В ней взрослеющий ребенок учится понимать себя, предъявлять и отстаивать свою позицию, выстраивать отношения с другими людьми.

(Автор статьи Битянова М.Р., кандидат психологических наук)