

## Уже не дети, еще не взрослые

Подростковый период — время тяжелое. И не только для родителей, но и для самих детей. Они уже, в общем-то, не дети, а скорее «недовзрослые» люди, у которых происходят серьезные изменения организма — тело растет, меняет свои функции и возможности.

### Гормоны и поиски смысла

Наступающие в это время гормональные перестройки влияют, в том числе и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это — абсолютно нормально.

Если задача младенца — научиться общаться с мамой, а шестилетнего малыша — играть с другими детьми, то подростку надо осознать себя как личность. Теперь его в основном заботят ответы на вопросы: «какой я?», «нравлюсь ли я другим?» «почему я им нравлюсь?»

Поэтому вчерашний ребенок встает на путь самопознания и резко меняет свое поведение: начинает больше времени проводить вместе со сверстниками, более глубоко с ними общаться, ищет подтверждения того, что его любят — или не любят. Непонимание себя порождает неуверенность. Подросток ищет и примеряет на себя различные сценарии поведения. Поэтому в этом возрасте часто наблюдается потеря интереса к учебе, вызывающее поведение и острое неповиновение общепринятым правилам — бунтарство.

### «Не такой»

Вчерашний ребенок пытается установить и закрепить новые психологические границы собственной личности, подчеркивая, что он «не такой». Подросток обзаводится наушниками и замком на дверях своей комнаты, ведет «секретные» дневники, не рассказывает о друзьях и знакомых, не выполняет просьбы и распоряжения родителей.

Подросток хочет быть самостоятельным, причем претензии у него большие, а умение брать на себя ответственность за последствия еще не появилась.

В поисках ответа на вопрос «кто я?» подросток старается примкнуть к какой-либо группе, уже обладающей определенностью — местом в социуме, названием и неким уставом: эмо, готам, панкам и прочим неформальным сообществам. Внешние атрибуты, присущие таким группам — прическа или одежда — позволяют ребенку упорядочить внутренний мир и четко понять, что от него ожидают окружающие. Именно в это время подросток впервые постарается попробовать и все то, что присуще миру взрослых: сигареты, алкоголь и даже наркотики. И получают ли такие

пробы продолжение в виде привычек, зависит, в том числе и от того, как поведут себя его родители.

### **Что же могут сделать сами родители?**

Очень важно знать особенности подросткового возраста и подготовиться к ним. Беседуйте с другими родителями, читайте литературу, пополняйте свои знания из других источников. Кто предупрежден — тот вооружен. Если вы заранее узнаете, что может происходить с вашим сыном или дочерью, то примете изменения гораздо легче. И будете знать, как помочь самому ребенку — ведь ему придется тяжелее, чем вам.

Станьте терпимее. В том числе и к глупым выходкам, скачкам настроения и желанию ругаться. Все это пройдет через несколько лет, и не стоит разрушать отношения в семье из-за того, что вчерашний малыш вдруг перестал быть ангелом. Вспомните своего ребенка маленьким. Когда он учился ходить, он тоже был нелепым и неаккуратным. Сейчас происходит то же самое — только подросток учится ходить «по-взрослому». И его по-прежнему необходимо уверенно, но ненавязчиво поддерживать.

Не сопротивляйтесь переменам, которые происходят. Юного хама можно осадить, но обижаться на него или наказывать — бесполезно. Ведь гормональная буря в организме и суматошные поиски себя пока не позволяют вашему ребенку вести себя по-другому. Постарайтесь не реагировать так же, как ваш взрослеющий ребенок. Несмотря ни на что, хвалите его, демонстрируйте любовь и доверие.

Как бы подросток себя ни вел, он по-прежнему очень любит родителей, безусловно, сильно и глубоко. Примите как данность то, что сейчас у него такое время — его злит и раздражает все на свете: ваши слова, поступки, его собственная внешность и одежда.

Дайте подростку некоторую свободу. Ему нужен шанс научиться самостоятельности и ответственности. Правда, это не означает, что надо пускать все на самотек. Вашему ребенку надо ощущать еще и поддержку семьи, любовь и защищенность.

*Подготовил педагог-психолог «Центра ПМСС»  
Ирина Владимировна Чухломина*

<http://www.takzdorovo.ru/deti>