

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД. ШПАРГАЛКА ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Вступление ребенка в переходный возраст (пубертат) характеризуется физиологическими и психическими изменениями, что отражается и на его отношениях с родителями. Проблема — «отцы и дети» — становится суперактуальной.

В это время ребенок хочет быстрее повзрослеть, вернее, уже считает себя взрослым. На девочку уже не наденешь милое платье с бантиком, а на мальчика – штанишки с машинкой. Дети проявляют свою независимость, становятся непослушными и изо всех сил пытаются быть самостоятельными.

Потеря власти и контроля над детьми — стресс для родителей, но таким образом подросток вырастет и обретает независимость.

? Как ведут себя дети в переходный период

У подростков проявляется повышенная усталость, желание долго «зависать» с наушниками на диване и «тормозить». Не раздражайтесь по этому поводу: им необходимо время для «переваривания» происходящих изменений. Проявлениями взросления являются протестность и агрессивность. Подросток может переживать депрессию, добиваться своего путем манипуляций, шантажа, саботажа. У подростков в кризисный период появляется желание отдалиться от родителей, и они закрывают дверь в свою комнату. Ребенок имеет на это право: таким образом он обозначает свои границы.

! Самые популярные ошибки родителей подростков

1. Взрослые зацикливаются на учебе. Никто не отрицает, что получать знания необходимо, но если оценки вашего чада в период пубертата «просели», паниковать не стоит: многие дети в подростковом возрасте не находят моральных сил и мотивации для учебы. Правда, в некоторых подростковых коллективах символом «крутости» является отличная успеваемость. Если для вас так важны оценки и знания, то, возможно, стоит подобрать для ребенка другое окружение, поменяв школу или класс.
2. Родители считают, что подростка «ничем не пронять», что «он циничный и грубый». На самом деле это не так. Дети в этом возрасте переживают «рождение взрослого человека» со всеми вытекающими последствиями: повышенная уязвимость, слишком острое восприятие критики и замечаний. Наши чада в этот период напоминают людей без кожи, которые в качестве защитного барьера демонстрируют цинизм. Поэтому самая большая ошибка родителей – это «накалять градус конфликта»: употреблять обидные слова,

чтобы «задеть» ребенка, «растормошить» его. Контролируйте себя. Давайте оценку не ребенку, а его поступкам.

3. Родители часто жалуются на безответственность подростков. Надо понимать, что ребенок находится в стадии перехода от поведения и взглядов ребенка к позиции взрослого. У него нет опыта, и потому он получает его путем проб и ошибок.

4. Забыв о своем опыте взросления, родители часто пытаются подавить «восстание», возвратив чадо к полному подчинению и послушанию. И если продолжать давить на ребенка, то он лишится возможности повзрослеть и «отделиться» от мамы и папы.

Критика

Не секрет, что взрослые часто критикуют подростков, забывая, что именно сейчас происходит формирование их самооценки и личности в целом. И если постоянно проговаривать: «Ты – сплошное разочарование!», «Что из тебя получится?» и тому подобное, то лучше они от этого не станут, а только озлобятся. Для подростка крайне важно, чтобы вы поверили в него и поддержали его начинания. Просто обнимите и поговорите с ним, похвалите, скажите, что любите. Если у подростка не будет понимания в семье, ему останется искать компанию, где его будут ценить и уважать, и не факт, что это будут хорошие люди. Уязвимый, запуганный подросток, ищущий себя – это легкая добыча для педофилов, гомосексуалистов, преступников. Последствия могут быть самыми печальными!

Помните, что такие меры как «игра в молчанку» и «игнорирование ребенка» ни к чему хорошему не приведут. Он должен быть уверен, что дома у него всегда есть поддержка и понимание, независимо от того, что с ним произошло.

Как помочь мальчику-подростку

В отличие от девочек, у мальчиков гормональный всплеск проявляется повышенной выработкой тестостерона и более агрессивным поведением. У большинства ребят этот период начинается с 12 лет. В это время мальчиков больше всего волнует не учеба, а их сила, успешность у противоположного пола, отношения в коллективе. Хорошим решением будет отдать ребенка в спортивную секцию. В этот период для мальчика очень важен хороший пример отца.

✔ Как помочь девочке-подростку

Подростковый кризис у девочек начинается с 11 лет. Они всеми силами стремятся понравиться мальчикам, а любую критику по поводу внешности воспринимают болезненно. Важно в этот момент объяснить дочке, что стандартов красоты не существует, и не стоит мечтать о пластической операции, чтобы стать похожей на своего кумира. А вот здоровое питание, тренировки вместе с мамой, уход за телом, поиск индивидуального стиля, беседы об особенностях женского организма и средствах контрацепции – это то, что окажет взрослеющей девочке неоценимую помощь.

Подростковый кризис длится 2-3 года, и если вместе с ребенком переживать эту бурю, «держая его за руку», то очень скоро можно будет увидеть повзрослевшего, готового к взрослой жизни человека. В противном случае ребенок может надолго застрять в «коконе», не превратившись в «бабочку». Вы ведь любите своих детей? Тогда будьте мудрыми, терпеливыми, помогите им пройти путь взросления!



*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,
социальный педагог структурного подразделения
«Центр ПМСС» МОУ «СОШ № 2»*