

Подростковый возраст.

Подростковый возраст – это переходный этап между детством и взрослостью, характеризующийся быстрым ростом и изменениями. Он считается кризисным, так как происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Главная задача этого возраста – это осознать себя и стать самостоятельной личностью. Современные подростки – это дети от 10 лет до 23 лет. Возраст очень сложный как для детей, так и для их родителей. Раньше дети были ориентированы на правила взрослых, в подростковом возрасте созревают те участки мозга, которые ассоциируются со взрослостью: способность планировать, прогнозировать свои действия, опираться на свои ценности, но это все находится в стадии формирования. Почему так трудно в переходном возрасте? Происходит активная гормональная перестройка, которая запускает первичные и вторичные половые признаки, развивается головной мозг, эмоции переполняют, дети не могут себя контролировать, нет тормозов. Родители должны запастись терпением, пожалеть подростка и помочь ему защититься от самого себя, помогая осознавать и развивать навыки самоконтроля. Теория привязанности, когда дети были зависимы и ориентированы на родителей, они обращались к ним за утешением и поддержкой, начинает отступать. Теперь подросток может позволить себе отстаивать своё мнение, даже, если это вызывает протест у родителей. В этот период они опираются на себя и друзей, начинают самостоятельно передвигаться по городу, сидят в соц.сетях, внедряют в жизнь свои идеи и планы, хватает интеллекта ловко врать. У него появляются новые возможности, которые подросток хочет попробовать. В этом возрасте обостряются хронические заболевания, происходит быстрый рост, могут возникать депрессивные состояния, слабый самоконтроль, он не видит последствий, много страхов и неуверенности. На все это надо много сил, поэтому он очень уязвим. Не надо с ним воевать. Важно говорить про то, что угрожает его здоровью, давать возможность узнавать себя, поддерживать. В обязанности родителя входит не только вырастить ребенка физически, но и ввести его в общество, то есть социализировать:

1. Понимать себя, свои ценности и чувства, тогда есть опора в принятии решения, улучшает устойчивость.
2. Осознавать и опираться на эти ценности.
3. Способность иметь стабильные поддерживающие отношения, чтобы нас принимали и мы были полезны.

Необходимо говорить про сексуальные отношения(уважение между мужчиной и женщиной, правила гигиены), суицидальные наклонности, учить думать, что хорошо, а что плохо, что у него лучше получается, а что хуже, говорить про конфликты, конкуренцию, заботу и ответственность. В настоящее время дети перегружены информацией, они находятся в

виртуальной реальности, постоянное общение в соц.сетях – это своего рода зависимость. Подростки, с одной стороны, жаждут самостоятельности и всеми поступками показывают это, с другой стороны, бессознательно сами тормозят переход во взрослую жизнь, не желая брать ответственность, так как сидя дома не надо себя отстаивать, конкурировать, что-то доказывать. Дома тебя итак поймут, поддержат и примут любого. Современные подростки живут в ситуации, когда нет жестких требований, родители боятся их расстроить, ранить, впадают в панику. Они хотят, чтобы ребенок был счастлив и доволен и при этом показывал хорошие результаты. Это стрессовая ситуация для всех, это невозможно. Дети хотят пробовать, экспериментировать, рисковать, испытывать сильные чувства, боль, страх, доказывать взрослость и самостоятельность. Они иногда разочаровываются, пугаются, стрессуют, депрессируют, получают опыт, узнают многое про себя, окружающий мир. Детям этого возраста нужна компания, так как на первый план выходят сверстники. Подростки делают то, что им интересно, но им надо говорить про обязанности, правила должны выполняться всеми членами семьи. Взрослые пытаются уберечь детей от травм и разочарований, а дети хотят пробовать и экспериментировать. Происходит стычка интересов, непонимание, конфликты. Родители не знают как себя вести с повзрослевшими детьми, так как привыкли быть авторитетом. Что не рекомендуется делать родителям:

1. Критиковать и запрещать общаться с друзьями.
2. Высмеивать внешность и одежду.
3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни.
4. Относиться как к маленькому.
5. Игнорировать переживания подростка.
6. Сравнить со сверстниками.

Родители должны осознавать, что их дети нуждаются в понимании и поддержки, поэтому необходимо набраться терпения, разговаривать в спокойном тоне, выслушать его точку зрения и вместе находить вариант разрешения конфликта. Чаще разговаривайте с ребенком обо всех изменениях, которые с ним происходят, поддерживайте в любых начинаниях и увлечениях, относитесь как к взрослому, пусть принимает самостоятельные решения, постарайтесь находиться в позиции «рядом». Постарайтесь вместе совершать поездки, походы, разговоры по душам, умение слушать и слышать. Если подростковый возраст протекает особенно тяжело и долго, ребенок ходит подавленный, часто плачет, замкнут, уединяется, нет друзей – есть повод обратиться к психологу, так как могут быть признаки травли в школе, конфликты со сверстниками, депрессия. Запомните, подростковый возраст не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить доверительные отношения, так как подростку нужна ваша любовь и поддержка.