



## «Ох уж, эти подростки! Как с ними быть?»

### ПОЧЕМУ ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ СПОРЯТ?

В подростковом возрасте заканчивает работать инстинктивная программа привязанности, которая заставляла ребенка ориентироваться на взрослых и слушаться их.

Этот механизм эволюция создала для того, чтобы защитить малышей. А вот в 13 - 14 лет ребенок с точки зрения природы становится уже взрослой особью. И для самого подростка это оборачивается кризисом идентичности.

У ребенка начинается период, когда ему надо разобраться в себе и понять - кто он, что он, чего он хочет. В это время он уже не может так легко слушаться взрослых, как раньше. А своей опоры у него нет, ему еще предстоит ее выработать и найти. Поэтому детей носит - он/она увлекается то одним, то другим, думает то одно, то другое.

### ХОЧЕТСЯ УБИВАТЬ? БЕЗ ПАНИКИ

Еще вчера ребенок был бодр и весел, лез обниматься и охотно рассказывал все свои беды и радости. И вот словно подменили: стал замкнутым, грубым и непослушным.

Подростковый период - непростой даже по физическим причинам. У подростка увеличивается тело, перестраивается работа многих органов. Бывает период быстрого роста, когда ребенок за год вырастает на 20 - 30 сантиметров. Это может сопровождаться астеническими состояниями - быстро устает, упадок сил. Начинается бурная гормональная жизнь, и на первых порах это все очень нестабильно. От этого бывают перепады настроения: то беспричинная грусть и тоска, то поубивать всех хочется.

### УЖЕ НЕ АВТОРИТЕТ

В подростковом возрасте у детей слетают розовые очки - они замечают, что их мамы и папы не самые умные, сильные и красивые на свете. Понятно, что подросток начинает относиться к своим родителям скептически и сомневаться в их авторитете. Ну кому такое понравится?

Родителям тут лучше немного отойти в сторонку. Взрослые уже не могут управлять эмоциональным состоянием детей. Это маленького ребенка при ссоре с друзьями можно обнять, поцеловать - и он успокоится.

Подросток же будет держать все в себе и так легко не дастся. Нужен баланс

между контролем и доверием.

## **КСТАТИ**

Считается, что подростковый возраст начинается в 12 - 13 лет. Но сейчас первые проявления пубертата родители замечают и у 9 - 10-летних детей.

### **«Рисует китов и красит волосы!»**

Ребенок красит волосы в яркие цвета, рисует китов, постит мрачные песни в соцсетях и, о ужас, хочет сделать тату.

*Когда стоит тревожиться...*

Если ребенок делает что-то с собой, чтобы выместить тяжелые чувства, - это опасный сигнал. Селф-харм - это когда подростки намеренно вредят себе, делают порезы, уколы и ожоги. Человек пытается физической болью заменить душевную боль, чувство одиночества и подавленности.

Часто какие-то травмы и опасные ситуации сопровождаются утратой интереса и мотивации. Если ребенок стал апатичным и ему словно все равно, что он ест и как выглядит, перестал общаться с друзьями, стал часто болеть - это уже тревожные симптомы.

*...а когда можно расслабиться*

Если ребенок с новым цветом волос делает селфи и обсуждает его с друзьями, то все нормально.

Если разглядывает романтические картинки и боится, что тату будет делать больно, можно предложить ему временный переводной вариант - а вдруг картинка надоеет?

Если не хочет учиться, ходить на секции, готовиться к ЕГЭ, а хочет только рисовать картинки и сочинять музыку, ничего страшного, ему неинтересно то, что родители считают важным. И это нормально.

### **«Чтобы в десять был дома!»**

Один из самых частых поводов для конфликта - это возвращение домой затемно. Многие подростки стесняются, когда их встречают родители. При этом сами они не могут вернуться в условленное время, обязательно опаздывают.

*Как делать не надо...*

Водить ребенка за ручку - не вариант. Подросток изловчится и придумает

миллион способов избежать «позорища» перед друзьями. Забить и разрешить ему гулять сколько вздумается - тоже опасно.

*...а как будет лучше*

Предложите ребенку решить самому, как ему будет лучше. И дать возможность передумать, если понадобится. Например, подросток может решить, что будет сам возвращаться домой, но если дорога дальняя или ему стало страшно - всегда можно позвонить маме с папой и попросить встретить. Таким образом, ребенок учится принимать взрослые решения самостоятельно, но не теряет поддержки и опоры на родителей.

### **«Выброшу телефон!»**

Для многих подростков (впрочем, как и для взрослых) соцсети и видеоигры интереснее, чем реальная жизнь.

*Как делать не надо...*

Это в 10 лет можно запретить ребенку сидеть в телефоне и соцсетях. В 15 лет он спокойно возьмет девайс у одноклассника и заведет себе тайный аккаунт.

*...а как будет лучше*

Бойтесь, что в интернете на ребенка обрушатся маньяки, наркотики и порнография - обсудите это с ним и выработайте правила безопасного поведения в сети. И оставьте право на ошибку - не наказывайте его за каждый прокол. Иначе потом ребенок перестанет рассказывать о своих проблемах.

Ссор и конфликтов не избежать - они и должны быть, иначе как ребенок научится отстаивать свое мнение и почувствует себя отдельной от родителей личностью? Хорошо если у ребенка будет какой-то другой взрослый, с которым можно обсудить спорные вопросы, старший друг или родственник. Если сказать маме с папой, что ты не хочешь поступать в вуз, а хочешь стать музыкантом, у них будет инфаркт. А вот с другим человеком можно серьезно обсудить все плюсы и минусы.



Педагог-психолог Давыдова Т.Н.