



Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог – родителю»



Инна Идрисова

МОЙ РЕБЁНОК – ПОДРОСТОК: ПОНЯТЬ, ПРИНЯТЬ, ПОДРУЖИТЬСЯ

Казань, 2016

УДК 37
ББК 474
И29

И29 И.В. Идрисова

Мой ребёнок – подросток: понять, принять, подружиться / И.В. Идрисова. – Казань: «Фолиант», 2016 – 16 с.

«Мой ребёнок – подросток: понять, принять, подружиться» (автор И.В. Идрисова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ЦППС «Росток», 2016
© И. Идрисова, 2016
© ООО «Фолиант», 2016



Мы переберемся и будем такими же, как вы...»

Фильм «Курьер»

«Это нужно пережить. Это неизбежно. К такому периоду в жизни своих детей приходит каждый», – говорят родители подростков. Но так ли это? Неужели действительно этот период настолько ужасен? Неужели его нельзя предотвратить? Неужели к нему невозможно подготовиться и прожить его легко, с удовольствием, с интересом?

Нет ни волшебных рецептов, ни универсальных советов для родителей, но есть ориентиры, которые помогут нам, родителям, понять, что происходит с подростками... и перестать их бояться.

Переходный возраст – не болезнь, даже если приносит страдания. Просто в ребёнке всё меняется и есть свои особенности.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:

- Биологическое развитие
- Психическое развитие
- Особенности социальной ситуации
- Биологическое развитие

Биологическое развитие

Биологическое развитие

Гормональные перестройки

Развитие костной и мышечной систем

Изменение деятельности внутренних органов

Гормональные перестройки щитовидной и половых желез: новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения (эмоциональные качели: от эйфории до депрессии). Эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, и подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой

– повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого – повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна).



Развитие костной и мышечных систем: рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином «скачок в росте». Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность, нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры.



Освоение собственного тела, которое организовано сложно и многоуровнево провоцирует как двигательную суперактивность (танцевать, кричать, бегать), так и двигательную вялость, неподвижность. Поэтому во все времена особое внимание уделялось физическому воспитанию молодых людей. Подросток, лишённый «мышечной радости», вынужденный сдерживать свои двигательные функции, зачастую проявляет различные виды нервных тиков.

Изменение деятельности внутренних органов: рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца: сердцебиение, повышение кровяного давления, головокружение, головные боли, быстрая утомляемость.

Темпы развития сальных желёз: прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы и как следствие – реакция физиологического отторжения собственного тела, недовольство своей внешностью.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОЛЯРНОСТЬЮ ПСИХИКИ:



ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ:

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.



Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!»

Чувство взрослости: изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым.

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКА:

В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.



Рост критичности подчас ведёт к полному негативизму. Чаще же всего этот негативизм распространяется только на конфликтные, стрессовые и эмоционально напряжённые для подростка ситуации. Лишь у 20 % подростков полностью отсутствуют кризисные проявления негативизма.

Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток, утративший самоуважение, находится в постоянном конфликте с самим собой, сам себя отвергает и сам с собой не согласен, что очень быстро приводит либо к дезорганизованному поведе-

нию, либо к депрессии, которая делает невозможным любое поведение. Данные проблемы не могут не сказаться на здоровье подростка. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (дневники).

Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый – игра – копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом.

Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодёжной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.

Если значимый взрослый расценивает подростка, как своего главного помощника, это неизбежно повышает уровень самооценки.

Подросток, прежде всего, нуждается в том, чтобы его слушали, а не разглядывали или следили за каждым словом и жестом.



АЗБУКА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться.

Кино, Интернет, игры, друзья – все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

ГОВОРИТЕ С РЕБЁНОМ

Вы вряд ли уговорите 15-летнюю дочь провести тихий семейный ужин в компании родителей – ей не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о ее собственной жизни, она воспринимает это в штыки. Но попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога. Когда кажется, что главная задача – это приготовление еды, а разговор – просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно.

Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

Те вопросы, которые мы обычно задаем подростку, чаще всего не вызывают ничего, кроме раздражения и желания защищаться. И, чтобы заново наладить контакт с собственным ребенком, вам придется проявить фантазию.

Не задавайте прямых вопросов.

– Как прошел день?

– Нормально.

На этом разговор закончится, развернутого ответа вы, скорее всего, не получите.

Психологи советуют вот какой прием: чтобы ребенок захотел с вами беседовать, его нужно заинтересовать.

Как это сделать? Примерно так же, как вы попытаетесь привлечь внимание нового знакомого на вечеринке. Начните с общих вопросов о том, что ребенка интересует.

Комментируйте его ответы, давая возможность подростку продолжить рассказ.

БЕСЕДУЙТЕ В ДОРОГЕ

В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом – плечо к плечу. И это тоже снимает определенные психологические барьеры.

Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не полу-

чится. Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль – это нейтральная территория.

Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка. В машине этого можно не опасаться.

ИЩИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

Учитывайте распорядок дня ребенка, его привычки и биологический ритм.

Например, если ваш сын – сова и любит допоздна засиживаться за компьютером, попробуйте тоже не ложиться спать. И, когда он придет на кухню, чтобы подкрепиться (а он обязательно это сделает), вы сможете не только накормить его бутербродами, но и поговорить по душам.

ОБЩАЙТЕСЬ ВИРТУАЛЬНО

Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение. И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи. Пишите SMS-сообщения, осваивайте электронную почту, а также Живой журнал и чаты.

Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.



ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ РЕБЁНКУ

- Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях.
- Не отвергайте книжки, которые они читают – ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо.
- Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, – так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается.
- Послушайте его любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну-две композиции, которые вам понравятся.
- Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ УВЛЕЧЕНИЯМИ

Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам.

На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминих интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕХВАЛИТЬ

Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам. Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его. Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ

Чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать. А потому, если ваша 13-летняя дочь говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше. Встречаться в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка.

Главное, что стоит осознать родителям: подросток – это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали.

Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит.

С другой стороны, если ребенок рассказывает о катастрофе, которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная подруга), не высмеивайте его, а отнеситесь к проблеме с должным вниманием.

В будущем это даст ребенку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Если ребенок находится в подавленном состоянии долгое время, у него возникают проблемы с учебой, в отношениях с семьей и друзьями.

Появляется депрессивное состояние, которое меняет характер его поведения и здоровье. Основной причиной депрессии психологи называют полную безучастность родителей и других взрослых в подростковых проблемах, семейные трудности (чаще всего проблемы родителей – развод).

Если депрессию не лечить, ситуация может ухудшиться и будет препятствовать ребенку получить максимум от жизни.

Помните, что глубокая депрессия в этом возрасте наиболее опасна, так как является основной причиной большинства подростковых самоубийств.



СЕМЬ «НЕ», О КОТОРЫХ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ:

1. Не задавайте бесконечных вопросов, иначе ребенок почувствует себя подозреваемым.
2. Не подпевайте песням, которые слушает подросток, особенно в присутствии его друзей.
3. Не передразнивайте ребенка и не проявляйте сарказма.
4. Не говорите, когда можно слушать.
5. Не оставляйте подростка без поддержки, когда ему трудно.
6. Не вычеркивайте друзей подростка из планов на выходные, даже если вам очень хочется просто побыть в кругу семьи.
7. Не используйте телефон и компьютер для того, чтобы шпионить за ребенком и выведывать тайны, которыми он не готов поделиться.

И НАПОСЛЕДОК: нужно задавать 4 вопроса своему ребенку каждый день, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.

Важно задавать ребенку открытые вопросы. Они отличаются от закрытых тем, что на них нельзя ответить просто «да» или «нет». Именно открытые вопросы стимулируют детей описывать свои чувства, оценивать свои и чужие поступки, а родителям помогают лучше узнать и понять своего ребенка.

1. Как прошел твой день?

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

2. Как дела у твоих друзей?

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем

друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

3. Что хорошего с тобой случилось за день?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

4. Тебе нужна моя помощь?

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убрать в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ подростка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне. Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ему об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.

«Подросток» не синоним слова «проблема» – с ними бывает трудно, но всегда интересно! Очень хочется, чтобы современные родители и их взрослеющие дети были счастливы рядом друг с другом уже сейчас.

Удачи вам, мудрые, терпеливые и самоотверженные родители подростков!





Инна Идрисова

**МОЙ РЕБЁНОК – ПОДРОСТОК:
ПОНЯТЬ, ПРИНЯТЬ, ПОДРУЖИТЬСЯ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»**

Адрес:

420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46

Тел/факс: (843)563-35-16

e-mail : cpprkrostok@mail.ru

Сайт: Росток116.рф

Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованная.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.