

Как пережить переходный возраст у трудного подростка: советы психолога

Многие родители хватаются за голову, когда их детям исполняется 12-13 лет. Послушные мальчики и девочки становятся грубыми, дерзкими, отрицают все правила и семейные установки. Исключения, конечно, бывают, но многим родителям требуется помощь.

Мне хочется привести здесь фрагменты разговора с Татьяной Световой, психологом в социальной сфере Социально-реабилитационного центра «Возрождение».

— Татьяна Романовна, какие изменения происходят с ребенком в переходном возрасте?

— Переходный возраст — трудное время и для детей, и для их родителей. Настроение и поведение подростка часто меняются, он то возбужден, то апатичен, то открыт, то замкнут. Подросток пытается освоиться в бурном мире отношений за пределами семьи. Ему необходимо чувствовать, что родители его поддерживают. Если же нет принятия и чувства безопасности, то результатом может стать агрессия, обращенная на самого себя или вовне.

Подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва» и пубертата (от лат. *Pubertas* — половая зрелость). Сложное время. Происходит переход ребенка к взрослому во всех сферах: физической, физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

— Могут ли родители заметить, что с ребенком происходит что-то неладное?

— В этом возрасте дети редко откровенничают с родителями. Так что даже если что-то происходит с ребенком, взрослые видят привычную уже картину: их сын или дочь в плохом настроении, закрывается в своей комнате, на расспросы отвечает: «Все нормально, отстань». Здесь важно не упустить момент, если подросток из обычного взрослеющего превращается в «трудного».

В период формирования личности происходит коренная ломка поведения, прежних интересов, отношений. Изменения быстрые, бурные, скачкообразные. Это вызывает сильные переживания, которые подросток не может объяснить. Многие непонятно во взрослом мире. Как в него вписаться? Лев Толстой описал эти метания «пустынями отрочества», их суть — в огромной энергии, рвущейся наружу, чтобы заявить о себе.

— Многие родители переживают: «Мы неправильно воспитали ребенка, если сейчас он ведет себя таким образом! Мы — плохие родители!» Как им быть?

— Для ребенка родители — самые главные и важные люди. Личный пример мамы и папы больше всего остального влияет на детей. Не имея своего опыта и знаний, ребенок копирует взрослых. Ребенок видит, насколько родители внимательно и уважительно друг к другу относятся, как решают проблемы.

Вспомните себя в переходном возрасте, и будет легче понять сына или дочь. Совместный с родителями труд, досуг, увлечения помогают ребенку формировать ответственность, самостоятельность, внимательность. Взрослые должны показывать подростку, что его мнение имеет значение, что с ним считаются.

Отношения подростка с родителями перестраиваются. Тинейджеры часто критикуют образ жизни родителей, их установки, ценности. Общаться с ребенком становится все труднее, возникают конфликты. Подросток ориентируется на авторитетных для него взрослых, но далеко не всегда его идеал — это отец или мать.

— Как правильно реагировать, если родители застукали ребенка с сигаретой или узнали, что он употребляет наркотики?

— Первое правило: ведите себя достойно. Несмотря ни на что. Вы — взрослый человек и не имеете права на панику и истерику. Не надо кричать, демонстративно пить валокордин и хвататься за ремень. Для начала разберитесь в ситуации. Иногда бывают случаи, когда ребенка сверстники заставляют употреблять психоактивные вещества (ПАВ) — возможно, ему угрожали, били.

Очень важно сохранить доверие. Если будете истерить, ребенок просто замкнется в себе и оттолкнет вас. Найдите в себе силы и постарайтесь стать союзником, а не врагом.

Дальше: перестаньте винить во всем себя. Ваш ребенок уже достаточно взрослый человек и употребление запрещенных веществ — его выбор и ответственность. Он по собственной глупости и самонадеянности начал употреблять ПАВ, зная о вреде.

Ограничьте финансовую поддержку. Ребенок должен понимать, что ваши деньги — это не его деньги. Никогда не поддавайтесь на шантаж и манипуляции со стороны ребенка. Не занудствуйте. Бесконечные разговоры, обвинения, правоучительные беседы абсолютно бесполезны, могут дать только обратный эффект. Любые, даже отрицательные разговоры о наркотиках вызывают воспоминания о них.

Не злоупотребляйте угрозами. Если вы что-то обещаете — делайте. Не угрожайте впустую. Ребенок прекрасно осознает, что многие угрозы вы не выполните, и пропускает их мимо ушей.

Разрешите ребенку прекратить употребление ПАВ самостоятельно. И если он решился, поддержите его и найдите квалифицированного специалиста.

— Как родителям справиться с переходным возрастом?

— Несколько важных советов, которые реально могут помочь:

- Не балуйте ребенка.
- Не бойтесь быть твердым.

- Будьте последовательны.
- Не давайте обещаний, которые не сможете выполнить.
- Не поддавайтесь на провокации.
- Не обижайтесь, когда ребенок говорит, что ненавидит вас.
- Не заставляйте ребенка чувствовать себя младше, чем он есть на самом деле.
- Не поправляйте ребенка в присутствии посторонних людей.
- Не читайте нотации.
- Не старайтесь строить из себя идеальных родителей, будьте самими собой и старайтесь стать лучше.
- Самое главное — любите своего ребенка, несмотря ни на что. Будьте ему настоящим другом.

— Как вы оцениваете вред для подростков от негатива в СМИ, соцсетях, фильмах, агрессивных компьютерных играх?

— Проводить прямую связь между каким-либо явлением культуры и поведением ребенка значит сильно упрощать дело. На ребенка влияет множество факторов: семья, школа, друзья и родители, случайные разговоры вокруг, его наблюдения. Разные люди на одну и ту же передачу по ТВ реагируют совершенно по-разному. Много зависит от того, какие ценности он усвоил в раннем детстве — в первую очередь, от своих родителей.

— Стоит ли опасаться подростковых деструктивных групп в соцсетях?

— Современные дети живут в Сети. Формат виртуального общения многим привычнее, чем беседа с глазу на глаз. Проблема деструктивных групп в соцсетях вполне реальна. Такие сообщества популярны, потому что подростки ищут в них удовлетворение своих интересов. Все, от чего веет тайной, угрозой, привлекает подростков. Часто дети заходят в этих группах из-за недостатка внимания со стороны родителей.

Многие мамы и папы думают, что они работают, обеспечивают семью, а уделять время своему чаду — это необязательно. В итоге дети ищут способы развлечься в сети.

Родителям нужно отслеживать, что ищут их дети в интернете, какие сетевые сообщества посещают. Но главное — больше проводить времени с ребенком, организовывать совместный интересный ему досуг. Стараться понимать его, уметь слушать, искренне интересоваться его жизнью.

— Как родителям справиться с переходным возрастом? Чем тут могут помочь психологи?

— Подростковый период можно назвать вторым рождением личности, когда появляется склонность к самостоятельности, самоанализу, стремление к общению, самовоспитанию. Это положительные характеристики выхода из подросткового кризиса. Психологи социально-реабилитационного центра «Возрождение» оказывают подросткам психологическую, профилактическую, профориентационную и коррекционную помощь. Мы консультируем, как наладить

отношения с семьей. Это большая работа по выработке терпимости, поиску точек соприкосновения, взаимопонимания с родителями, избавлению от чрезмерной опеки или, наоборот, попустительства, завышенных требований и ожиданий.

От себя я бы хотела пожелать родителям терпения и оптимизма. Ведь дети – самое ценное, что у нас есть.