

Ох уж этот подростковый возраст!

В подростковый период происходят значительные физиологические и психологические изменения, связанные с взрослением.

Ряд исследователей сравнивает подростковый возраст по скорости биологических изменений с периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни.

Для подростка в это время характерно:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

Выделяют *два варианта* протекания подросткового кризиса.

Кризис независимости, который характеризуется упрямством, своеволием, отрицанием ценностей взрослых, игнорированием их требований. В крайних случаях формируется нарушенное, асоциальное поведение.

Второй вариант, **кризис зависимости**, противоположен первому и отличается чрезмерным послушанием, зависимостью от старших или более сильных, приостановкой развития на старых, детских формах поведения. В крайних случаях происходит задержка развития и формирование инфантильно - зависимой личности, "вечного ребенка".

Несчастливая любовь и связанные с ней переживания приходятся как раз на этот сложный возраст. Возникают проблемы отношения со сверстниками и конечно с противоположным полом. Порой необходимость принимать решение о возможности близких отношений, в ответ на настойчивые требования партнера. Как тут быть? У кого попросить совет?

Дурные компании особенно опасны для подростка с подчиняемым характером (ведомым), когда им могут манипулировать другие, более сильные и искушенные.

Психоактивные вещества (алкоголь и наркотики) в этот бурный период кризиса могут быть использованы, как один из способов приспособления к окружающему миру, снимая повышенную тревожность и неудовлетворенность подростка, являясь, однако, по сути дезадаптивными средствами.

Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной. В сложных жизненных ситуациях подростки нуждаются в помощи и защите взрослых не меньше, чем дети трехлетнего возраста.

Влияние стилей воспитания на подростков

Это очень важно!

Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут, каждый день, каждый час, общаются с ним - окружающий мир при рождении полон радости и покоя.

«Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает тепла, ласки, защищенности. «Вирус холода» прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи - слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно, чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа - наконец-то найденная иллюзия любви. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем..

Второй тип из группы риска - чрезмерно **опекаемый ребенок**. Это - кумир семьи, которому все позволено и основной мотив его жизни - получение удовольствия. Причем удовольствия не от общения, не от достижения цели, а от радостей простых, проверенных и наиболее доступных - телесных. В ребенке культивируется чувство исключительности, его освобождают от всех тягот жизни и ответственности за совершаемые поступки. Ребенок «из теплицы» вдруг оказывается в совершенно другом мире. Если раньше его постоянно пытались оградить от всех опасностей, культивировали осторожность и по каждому поводу навязывали свое мнение, то, немного отделившись от семьи, он оказывается в полной растерянности - каждый стресс вызывает боль, каждый самостоятельный шаг дается с трудом. Первый же конфликт толкает таких пациентов к поиску выхода - боль нужно снять. Если от боли головной и зубной помогает анальгин, то от душевной - шприц с дозой. Мир становится гораздо лучше. «Жизнь налаживается...»

И так именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер - или гипоопекой.

1. **Гиперопека**. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

2. «**Кумир семьи**» (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

3. Гипоопека. Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.

4. «Золушка». Воспитание включает лишение ребенка ласки и внимания со стороны старших. Постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

5. «Ежовые рукавицы». Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Общими чертами для подростков с высоким риском обращения к алкоголю и наркотикам являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;
- стремление к новизне
- повышенная тревожность.
- склонность к риску и необдуманным поступкам
- желание получать удовольствия любой ценой

Присмотритесь к себе, к своим детям. Попытайтесь понять, не грозит ли вам эта опасность? Мы в ответе за своих детей и их будущее.

Рекомендации родителям

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.
2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим и понимал чувства других людей.
3. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.
4. Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.
5. Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удастся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получится!"

6. Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми,

почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое. Иногда надо уметь сказать "нет". Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Учите его отвечать за свои поступки

Правильно

Неправильно

Мой ребенок сам отвечает за то, что делает.

Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок.

Он может принимать самостоятельные решения.

Он пока не может принимать серьезные решения.

Я могу доверить ему заботу о самом себе.

Он пока не может заботиться о себе.

И тогда:

Я сам отвечаю за свои поступки.

Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что.

Я могу и буду принимать правильные решения.

Я не могу и не хочу принимать решения.

Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам.

Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам.

Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу.

Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе.

Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь.

Жизнь плоха и я плохой.

Желаем успехов!