

Переходный возраст.

Особенности контакта с подростками.

Первые проблемы подросткового возраста.



*МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»*

Педагог-психолог

Шейнина Ольга Алексеевна

Человек с рождения и всю жизнь проходит стадии развития. И в каждом периоде есть переломный момент – возрастной кризис, переходное, неустойчивое состояние, обострение, когда происходит перестройка, надстройка, переоценка системы ценностей и в результате, в норме формируется что-то новое, позитивное которое позволяет развиваться дальше. Или же формируется деструктивное новообразование, которое нарушает в итоге самовосприятие и социальную адаптацию.



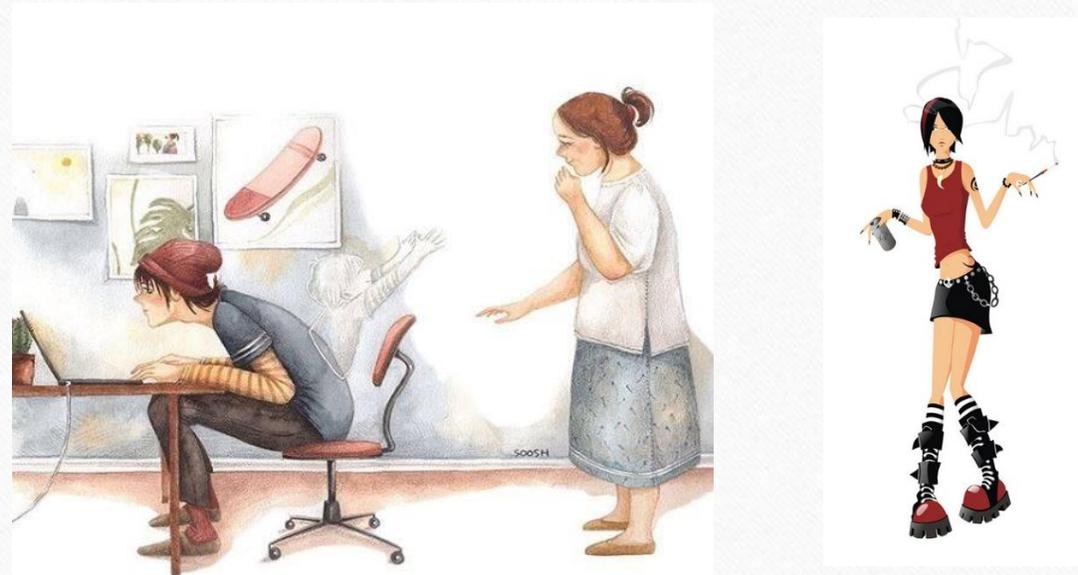
Подростковым возрастом принято называть период от 10-11 до 15-16 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезные физиологические изменения. У большинства подростков возникает еще одна сложность – потеря интереса к учебе. У каждого ребенка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни ребенка.

Самая большая трудность подросткового возраста – это одновременная очень мощная перестройка организма и психики ребенка.

Отличительные черты подросткового возраста — низкая способность к самоконтролю и оценке последствий от поступков (в силу отсутствия опыта), рискованное поведение, высокая эмоциональность.

Чаще всего в подростковом возрасте наблюдаются:

- низкая самооценка;
- замкнутость и стеснительность;
- снижение успеваемости в школе;
- ухудшение спортивных результатов;
- конфликты с родителями и учителями;
- вовлечение в рискованные ситуации (зачастую подвергают себя опасности ради получения удовольствия или опыта);
- может появиться интерес к никотину, алкоголю или наркотикам;
- повышается риск суицидов.



Психологи разделяют подростковый период на две фазы: негативную и позитивную.

Негативная фаза – это отмирание старой системы ценностей и интересов, активное неприятие происходящих внутри перемен.

Ребенок чувствует, что происходят изменения, но психологически к ним еще не готов, отсюда его раздражительность, апатия, постоянное беспокойство и недовольство.



В позитивной фазе подросток готов принять и осознать происходящие перемены. У него появляются новые друзья, интересы, он способен к коммуникациям на новом качественном уровне, возникает чувство зрелости, эмоции становятся более устойчивыми.

В период позитивной фазы у подростка появляются устойчивые увлечения, ярко проявляются творческие таланты. Если в 10-12 лет подростки выбирают друзей по территориальному принципу (вместе учатся, рядом живут), то в старшем подростковом возрасте круг знакомых формируется на базе общих интересов и увлечений.

Ранний подростковый возраст: 10–14 лет

На раннем этапе подросткового возраста начинаются физиологические изменения. Какие-то части тела быстро растут, появляются волосы там, где раньше их не было, ломается голос, увеличивается вес.

Из-за таких стремительных изменений может нарушаться координация, скорость мышления, появляются яркие эмоции, в том числе злость, раздражение и агрессия.

Вместе с этим происходит расстановка приоритетов. Некогда авторитетные родители теряют значимость и зачастую сталкиваются со злобой и холодом в свой адрес. Это нормально, подростку необходимо начать сепарироваться, а инструментов для этого пока не так много. Самый действенный и понятный способ для него — агрессия.

Современные дети взрослеют очень рано, и этому способствуют много причин:

- огромный информационный поток, блокировать который бесполезно и бессмысленно;
- ранняя гормональная перестройка из-за питания, которое влияет на тело;
- раннее интеллектуальное развитие детей, за которым так гонятся родители, нагружая своих чад всевозможными кружками и репетиторами;
- форма отношений родителей с детьми, когда взрослые посвящают детей в свой круг общения, выясняют при них отношения или регулируют их материальными ценностями.

Подростковый возраст у детей может начаться уже в 8–9 лет.

Нужно быть внимательными и держать руку на пульсе.



Средний подростковый возраст: 15–17 лет

На этот возраст приходится физическое созревание подростка. Кажется, что раз он уже выглядит как взрослый, то должен вести себя соответственно. Это ошибка. Хотя в 15–17 лет большинство подростков уже сформировались физически, психологически им еще есть куда расти.

Подростку необходимо наладить социальную коммуникацию в новом статусе, определить, с кем он хочет общаться, чье мнение важно, определить ценности и найти близких по духу людей. В процессе поиска между ребятами также могут возникать конфликты.

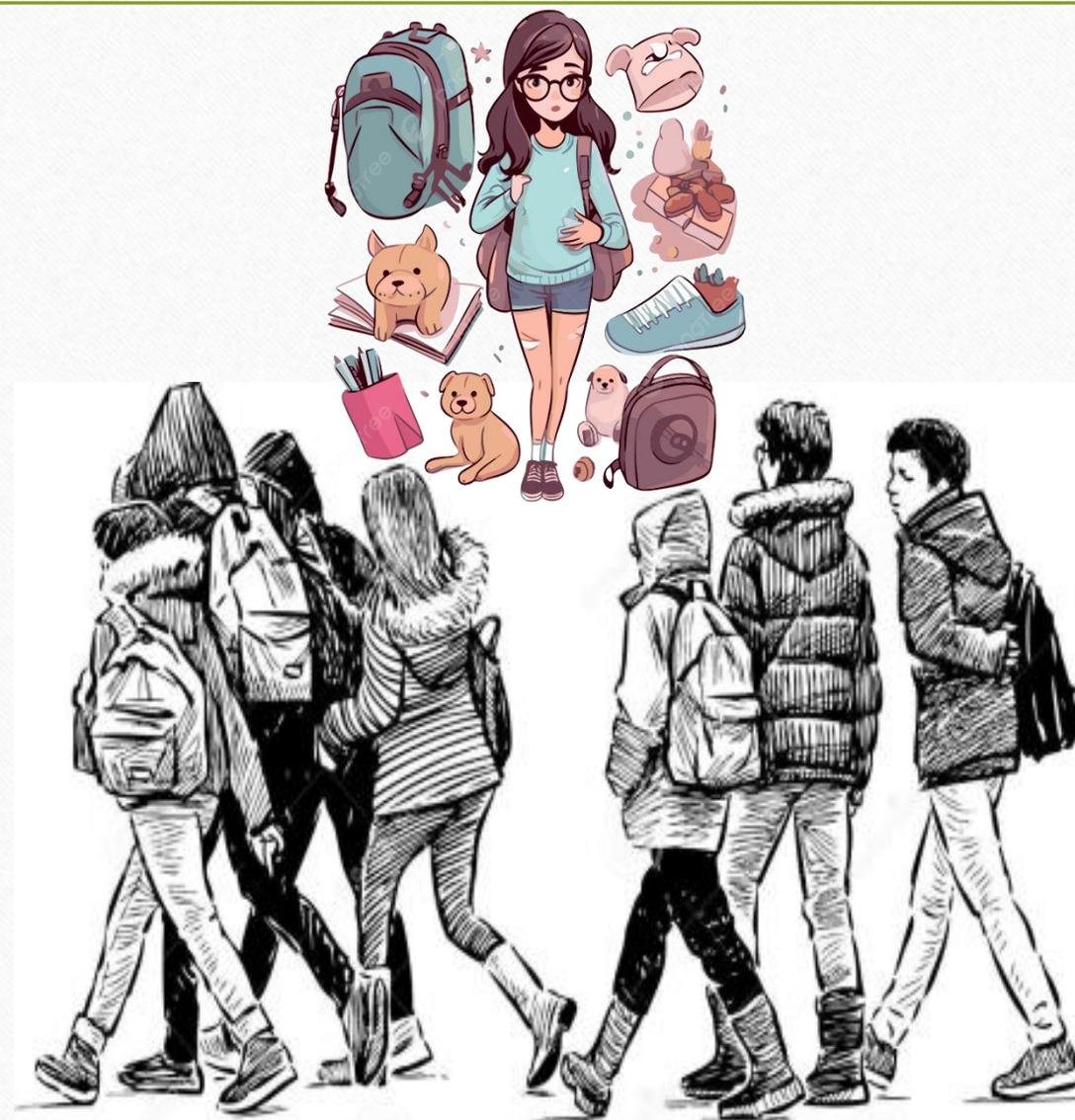
Часто можно услышать, что подростки жестоки. Тело поменялось, эмоции сложно контролировать, не получается завести надежных друзей. Все это пугает, нервирует и может привести к тому, что ребенок будет пытаться самоутвердиться за счет другого через буллинг.



Поздний подростковый возраст: старше 18 лет

В позднем подростковом периоде происходит поиск ориентиров и ценностей, формирование вектора будущей взрослой жизни. Подросток обретает эмоциональную стабильность и независимость.

Стоит отметить важную особенность взросления современных подростков. Все чаще психологи говорят про «отложенное взросление». На уровне физиологии процессы завершены — половое созревание наступило, но молодые люди не готовы в полной мере принять на себя социальную роль взрослого человека. Таким образом, все чаще можно услышать, что подростковый возраст длится до 24 лет.



Как общаться с подростком: советы родителям

1. Принимайте его чувства

Не задавливайте манипуляциями, а озвучивайте и констатируйте все, что происходит с вами и с ним. Например, «ты сейчас злишься, что я отнимаю твое время, но мне очень нужна твоя помощь» или «я тревожусь, когда ты задерживаешься с друзьями». Так вы будете показывать, что подросток вправе испытывать разные чувства к вам или к ситуации и это нормально.



2. Сделайте дом безопасным местом

Подросток должен чувствовать себя дома в безопасности. Это главный критерий здоровых отношений с ним. У него немало проблем: конфликты со сверстниками, отношения с учителями, волнение о положении и статусе в коллективе... Нагружая ребенка с порога делами и трудом, вы способствуете тому, что ему не будет хотеться возвращаться домой. Старайтесь не вешать на него взрослые проблемы.

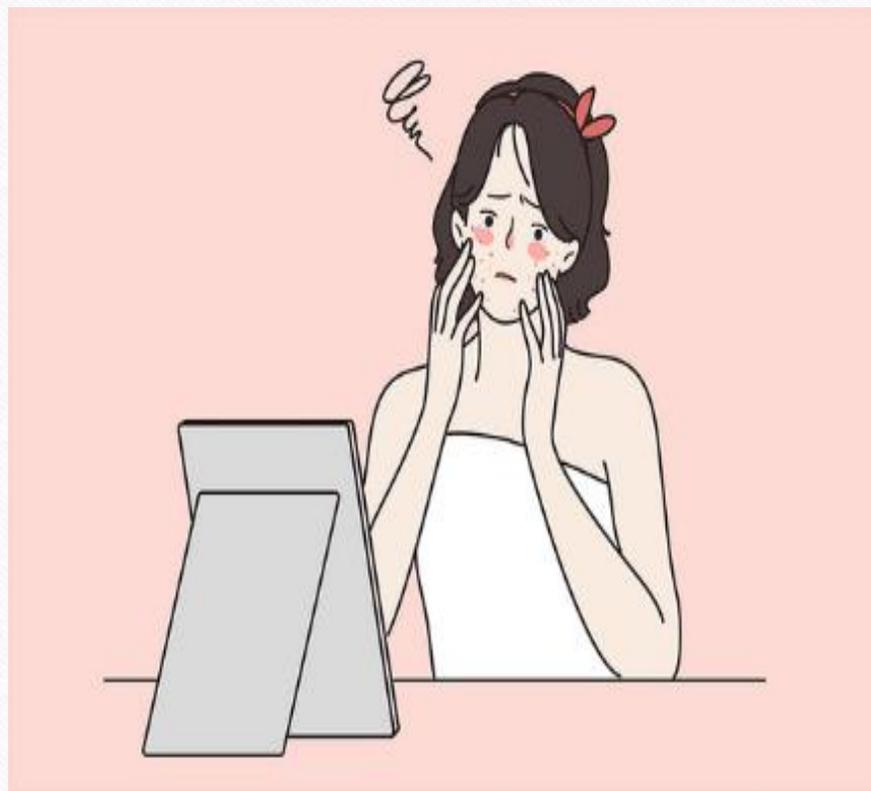
Если возник конфликт, дайте инструменты для разрешения. Не манипулируйте и не грозите расправой, будьте с ним в одной упряжке («не ты плохой, а ситуация не очень»). Доверяйте и помните, что однажды у него будет своя семья, где он будет так же воспитывать детей.



Как общаться с подростком: советы родителям

3. Не шутите над внешностью

Не смейтесь над его физическими изменениями. Для подростков это очень острая тема. У каждого ребенка есть свой «график» взросления: ни в коем случае не сравнивайте его с ровесниками.



Как общаться с подростком: советы родителям

4. Предоставьте самостоятельность (в разумных пределах)

Подростки требуют большей самостоятельности, ответственности. Им важно чувствовать общение «на равных», но при этом знать определенные границы и правила поведения со взрослыми.

Легализуйте его взрослость, давайте право на ошибки, позвольте делать выбор и брать на себя ответственность. Четко и честно очерчивайте границы. Это поможет вам договариваться с подростком и поможет ему легче вступить во взрослый мир.

Важно знать, что им разрешено, а что нет; как вести себя в социуме. Границы не имеют ничего общего с запретами, наказаниями и гиперопекой. Слишком узкие рамки границ не оставляют места для самостоятельности (что очень важно в переходном возрасте), отсутствие границ или их размытие — дезориентируют.

Подросткам нужны границы и понятные правила (в первую очередь это касается моральных принципов, заботы о своем здоровье, этики в отношениях). Границы должны задавать ориентиры, обеспечивать поддержку.



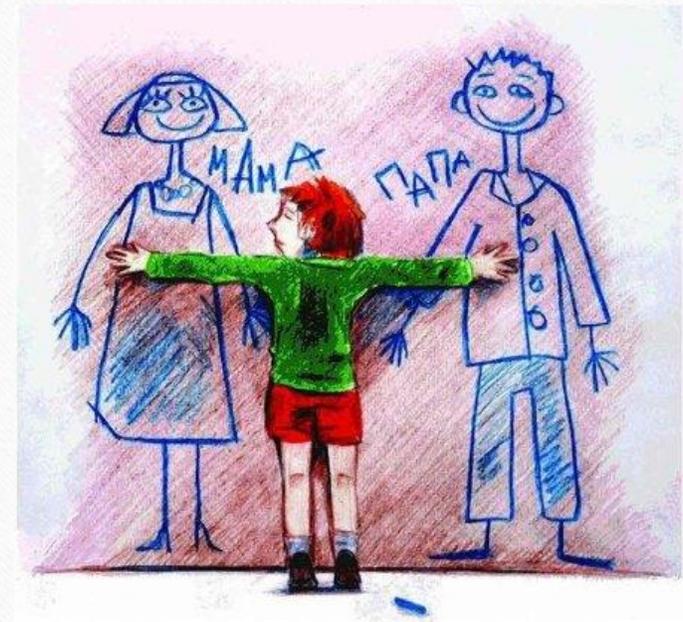
Как общаться с подростком: советы родителям

5. Любите ребенка

Переходный возраст часто ощущается как драматический период в отношениях родителей и детей: много конфликтов, бурных эмоций и обид. Некоторые взрослые сравнивают детей со своими ожиданиями, которые часто основаны на воспоминаниях, какими они сами были в их возрасте. Как правило, дети не соответствуют этому образу.

Родителям трудно понять и принять резкие перемены в характере ребенка, а подросток находится под влиянием целого коктейля гормонов.

Главное, чтобы у подростка всегда было ощущение, что благодаря родителям у него есть достаточно сил, чтобы идти дальше своим путем. Он должен быть уверен, что его любят и принимают таким, какой он есть.



Как общаться с подростком: советы родителям

6. Не запрещайте ради запрета

Отговорить или наоборот убедить в чем-то подростка сложно. Важно предоставлять достоверную информацию, объяснять последствия, договариваться и искать компромисс, а не запрещать и наказывать.

Одно из наиболее частых выражений, с которыми встречаются родители, — «я ничего не хочу». Тогда родителям кажется, что их ребенок не интересуется ничем важным и полезным. Однако может оказаться, что подросток просто не вписывается в родительскую систему ценностей.

Если приоритетным способом воспитания становятся методы подавления и усмирения — нагружать работой или учебой, отбирать телефон или компьютер, запрещать гулять с друзьями, — это чревато потерей собственной мотивации, подменой своих желаний на чужие. Да, такие дети более удобны в труде или быту, но есть вероятность того, что в будущем им сложно будет хотеть чего-то для себя и понимать свои желания.



Советы родителям



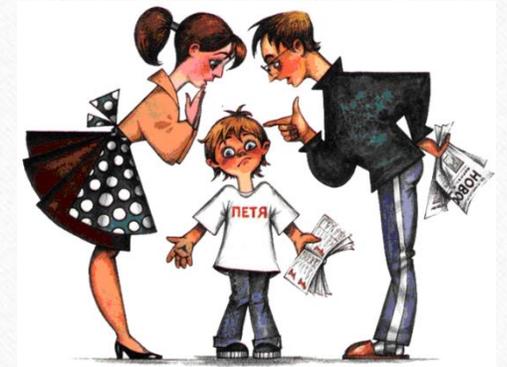
Что может помочь:

- доверительные отношения с родителями;
- гибкость родителей (готовность меняться самим и менять отношения с подростком, восприятие его);
- принятие взросления ребенка;
- благополучное прохождение подростком предыдущих возрастных этапов (своевременное решение вопросов и конфликтов определенного возраста);
- отсутствие конфликтов между родителями в семье.



Что мешает:

- чрезмерный контроль;
- физические наказания в семье;
- противоречия в воспитании (сегодня разрешают, завтра запрещают, или один родитель разрешает, другой запрещает);
- несамостоятельность подростка (вместе спал с родителями или одним из них, делал уроки вместе с родителями, несамостоятелен в быту);
- травматические ситуации (развод родителей, смерть родственника, друга и т.п.).



«Красные флаги» в поведении подростков

1. Резкое изменение поведения. Если в один день вам кажется, что поведение ребенка радикально изменилось, он стал угрюм, закрыт и подавлен, важно выразить свою готовность поддержать и выслушать.
2. Снижение настроения и повышенная тревожность. Проявление скрытых негативных эмоций – приступы отчаяния, чрезвычайно сильный страх, тенденция к избеганию ситуаций, которые вызывают тревогу.
3. Нарушения поведения, агрессивность. Самоповреждение и аутоагрессия (причинение себе вреда в физической и психической сферах). Нарушение пищевого поведения. Фиксация на своем весе, избирательность в еде или полный отказ от приема пищи.

Важно вовремя заметить, когда поступки подростка – уже не просто вопрос переходного возраста или дурного влияния.



Важно!

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ✓ Избавляться от страхов и предрассудков по поводу будущего и настоящего своего ребёнка.

Первый шаг на этом пути:
осознание, что проблема не в нём, а в ваших переживаниях.



- ✓ Интересоваться жизнью своего ребёнка:

его увлечениями

кругом общения

радоваться успехам

знать, о чём переживает

помогать, когда действительно нужна помощь

Важно!

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ✓ Подавать пример.

Если ребёнок видит, как вы поддерживаете своих друзей, дорожите и цените дружбу, это станет для него ориентиром и в собственном выборе.



Важно!

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



Выстраивать с ребёнком доверительные отношения с первых лет жизни, чтобы он вас по-настоящему уважал и знал, что в трудную минуту получит от вас необходимую поддержку.

Самое главное — искренность этих отношений, а не игра в них. Дети это чувствуют, а особенно подростки.



Просить о помощи - нормально

Ты сильно - пресильно любим/любима

Все твои желания ценные

Любовь к себе не нужно заслуживать

Ты «в порядке», даже когда не всё «в порядке»

Твою ценность не определяет продуктивность

Это нормально говорить нет - твои границы важны

Ты значишь очень много

Твои ошибки не определяют тебя



@zenbanani



успешного Вам взаимодействия с детьми!

