

Материал к родительскому собранию

Подростковый кризис

или

Как сберечь нервы и сохранить любовь?

«Был такой розовенький поросенок, а выросло...»

Помните эти слова из знаменитой оперетты? Вашему ребенку пошел второй десяток, и мысли о том, «что же выросло», начинают посещать вас все чаще. Настало «великое» время **подросткового кризиса**. И сам собой встал вопрос: «Куда делся милый малыш? И как же теперь общаться с тем, в кого превратился «розовенький поросенок»?»

В данной статье вы найдете **практические рекомендации** о том, как строить отношения с подростком в этот непростой период **подросткового кризиса**, чтобы уберечь свою нервную систему и не потерять контакт, теплоту и любовь с взрослеющим ребенком. Для того чтобы лучше понять предложенные здесь советы, нужно знать, на чем они основаны, т.е. иметь представление о том, что такое подростковый кризис.

Физиологические и психологические основы кризиса подросткового возраста

Первым советом родителям подростка будет:

Расскажите подростку о том, что с ним творится. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания. Поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Вы можете сказать ему нечто, вроде: «Когда чувствуешь прилив злости, обиды или раздражения, остановись, глубоко вдохни и представь себе, как эти чувства уходят и растворяются вместе с выдыхаемым воздухом. Если потренируешься и научишься этому, ты будешь значительно реже ссориться с окружающими. Но, если тебе все же не удалось удержаться, и ты сорвался, найди в себе мужество открыто в этом признаться и извиниться». Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого недостаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей.

Поэтому подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке. Вот ряд рекомендаций о том, как вы можете их выразить:

Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. **Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе»**, поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка!

Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви. Это может приводить к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булимия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.

Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. Бывают, конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, пристрастие к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Ведь, если вы попытаетесь директивно запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребенком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной, например, вместо хождения в школу.

Интересуйтесь жизнью подростка.

Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе. Склонность подростков «все опошлять», находя эротический подтекст даже в том, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к сексу, есть не что иное, как доступное им снятие сексуального напряжения. Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещей и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей. Так же старайтесь не допытываться подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он дает вам однозначно понять, что не хочет говорить в данный момент.

Но вам стоит всегда **показывать подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать.**

Для этого вы можете использовать фразы, типа «если захочешь поговорить, я на кухне».

Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях.

Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубедить подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается

в

этом.

Я часто слышу от подростков, чьим родителям удается вести себя подобным образом, такие фразы: «Моя мама – моя лучшая подруга. Я могу рассказать ей абсолютно все, и она всегда меня поддерживает и помогает советом». Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой - подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится. Здесь нужна **консультация квалифицированного психолога**, который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время.