

## ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Ваши сын и дочь еще вчера были послушными, хорошими детьми и вдруг стали грубыми, резкими, неуправляемыми? Вы чувствуете, что не можете справиться со своим отпрыском, теряете над ним контроль? Да, переходный период – очень сложный этап и в жизни подростка, и всей семьи. **Как же наладить взаимоотношения и не упустить ребенка?**

### **Разгул гормонов**

**По-научному этот период называется пубертатным.** Он представляет собой переход из детства во взрослую жизнь и длится с 12 до 16 лет (с некоторыми колебаниями в ту или иную сторону). Этот этап является очень сложным и драматичным для подростков.

Одной из главных причин этих трудностей является **половое созревание**, — поясняет психолог Елена Шрамко. Подростки становятся крайне чувствительными к оценке посторонними своей внешности, и это сочетается у них с самонадеянностью и безапелляционностью в суждениях по поводу окружающих. Внимательность уживается в них с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами и общепринятыми правилами — с обожествлением кумиров, — подчеркивает психолог.

В этом возрасте подросткам начинает не нравиться своя внешность, собственное тело. Еще год назад ребенок не задумывался об этом, его все устраивало, а теперь часто повторяет: «Я уродина/урод!» (хотя на самом деле все бывает наоборот). Подросток стесняется показывать свое тело, заставляет вас выходить из комнаты, когда он переодевается, запрещает вам входить в ванную, когда он моется, отказывается фотографироваться, хотя раньше охотно позировал перед камерой.

Все это происходит потому, что в его организме происходят серьезные гормональные изменения, идет перестройка всех органов и систем. В этот период подросткам нужен материал для строительства тканей, поэтому они много едят (особенно мальчики). В то же время у них бывают перепады аппетита.

У подростков 13-14 лет нередко отмечается чередование **всплесков активности**, — говорит доктор психологических наук, профессор Анна Прихожан. То ребенок бодр и активен, то у него вдруг наступает усталость, вплоть до полного изнеможения. С этим связано явление «подростковой лени» (часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток ленив, все время хочет лежать, не может стоять прямо, постоянно стремится на что-нибудь опереться). Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. Подростки становятся неловкими, нередко что-то ломают. Создается впечатление, что здесь присутствует злой умысел, хотя, как правило, это происходит вопреки желанию подростка и

связано с перестройкой двигательной системы, — утверждает Анна Прихожан.

Так ребенок постепенно превращается во взрослого человека. Все это требует большой затраты физических и психических сил. При этом бывает, что ребенок не хочет взрослеть, наоборот, хочет задержаться в детстве. Он подсознательно чувствует, что из привычного детского состояния он переходит в нечто иное. **Что ему это принесет, он пока не знает, но сейчас ощущает лишь дискомфорт.**

#### **Вызывающее поведение**

Также разительно меняется поведение ребенка. Он постоянно грубит, закрывается у себя в комнате, не подпускает к себе. У него часто случаются перепады настроения. Он не дает себя обнять, поцеловать. Когда вы пытаетесь это сделать, отталкивает вас, ведет себя как ежик.

Отказывается убирать в своей комнате (туда невозможно зайти, все разбросано по полу, шкафы нараспашку); отказывается выполнять домашние обязанности (вынести мусор, погулять с собакой и т. п.), а если и делает это, то со скрипом и через бесконечные напоминания.

Он как будто нарочно вас злит, провоцирует на скандал. Перестает слушаться, становится таким резким, что с ним невозможно общаться. И даже, случается, начинает обзываться, используя, в том числе, нецензурную брань...

**Вы чувствуете растерянность и бессилие: неужели это ваш ребенок? Не удивляйтесь.** Такое поведение выражается в стремлении выработать собственный (а не продиктованный родителями или обществом) взгляд на вещи. В этом возрасте у подростков уже накопилось напряжение от давления родителей, школы, — говорит психолог, психотерапевт Елена Савина. Подросток считает, что способен самостоятельно жить, принимать решения. А взрослые часто продолжают разговаривать с ним, как с малолетним дитятей. Отсюда — огромный протест против мира взрослых. Подросток таким образом заявляет о себе миру, при этом его жизненные цели еще не определены, эмоциональной устойчивости нет, а состояние «мечтаний» сильнее, чем сознание необходимости учиться и взрослеть.

#### **Рождение личности**

И как себя вести? Что делать? Надо понять, что в этот сложный период ребенок становится личностью. Его ни в коем случае нельзя унижать. Тем более, замахиваться! Относитесь к нему как к личности, как бы трудно иногда это ни было.

Хотя подросток и стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения, и ждет помощи от взрослых, — говорит Елена Шрамко. Подростковое «чувство взрослости» выражается, главным образом, в новом уровне притязаний, опережающем то положение, в котором фактически находится подросток. Для него очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не

была детской. Его представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых, обычно весьма нелицеприятное, отсюда возникают конфликты, — поясняет психолог.

**Сейчас для подростка главное — понимание, поддержка.** Он нуждается в вашей любви как никогда, хотя внешне и делает вид, что взрослые ему не нужны. На самом же деле он нуждается в доверительных отношениях с близким человеком, который его выслушает, поддержит, одобрит, скажет нужные слова.

Несмотря на то, что подросток протестует против вас, ему до боли не хватает общения со взрослыми людьми, способными ответить на волнующие его вопросы, — поясняет Елена Савина. Но это общение он принимает только тогда, когда с ним говорят на равных, без морализаторства, окрика, просто делясь своими наблюдениями из жизни и описывая, что в этом случае результат будет такой, а в этом – такой. **Дайте ему возможность самому думать, а вы, как вперед смотрящий, разложите перед ним карту жизни.** Ваш интерес к жизни ребенка должен быть действительно настоящим, а не только в той части, где надо что-то запретить или отследить. Именно приятие ребенка как взрослого человека должно лежать в основе ваших отношений с подростком, — считает психолог.

**Подростку нужно знать, что вы его любите, что он вам дорог. В чем это выражается? В способности прощать.** Если вчера случился конфликт, не вспоминайте о нем, не зудите, не читайте нотаций. Подросток помнит случившееся, он и сам переживает. Поэтому не ворошите вчерашнее. Скажите один раз, что вы думаете по этому поводу, и закройте тему.

#### **Как погасить конфликт**

Известный американский психолог Дж. Скотт советует во время конфликтов не бросаться обвинениями и оскорблениями, а говорить только о своих чувствах. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок вас действительно понял, говорите только то, что вы чувствуете в данный момент. Например, воздержитесь от оскорбительного тона, не заявляйте: «Ты ведешь себя безобразно, хамишь, грубишь!», «Развела бардак в своей комнате! Сколько можно повторять!..» и т. д.

Вместо этого озвучьте свои чувства, скажите, что вы ощущаете в данный момент. Например: «Когда ты грубо со мной разговариваешь, меня это угнетает, я переживаю из-за того, что ты меня не любишь», «Когда в твоей комнате такой беспорядок, я чувствую, что моя просьба для тебя неважна, и мне от этого больно». Возможно, ребенок в ответ скажет: «Мне плевать!». Но это лишь маска. На самом деле он запомнит ваши слова, они окажут на него воздействие. А вот оскорбления в его адрес вызовут у него еще большую агрессию. А ваши чувства для него очень важны, хоть он и старается это скрыть. Говоря о том, что вы чувствуете, вы пресечете конфликт, не дадите ему развиваться дальше.

#### **Обходитесь без критики**

В переходном возрасте у подростка очень ранимая психика. Он на все реагирует чересчур обостренно. Его эмоции бурлят, поэтому его реакция

может быть несоразмерна обиде. Самой острой и непредсказуемой она может быть, когда взрослые пытаются унижить его, ущемить его самолюбие.

Психика ребенка сейчас неуравновешенна, жизненный опыт отсутствует. Если он нигде не найдет понимания, то может угодить в неподходящую компанию, где, как ему кажется, его поймут. А самое страшное, что ребенок может совершить непоправимое...

На всякий случай запишите номера телефонов всех друзей вашего ребенка и, желательно, их родителей. Знайте контакты учителей, педагогов кружков, которые посещает ваш ребенок.

Этот период надо пережить

Пока у вашего ребенка происходит переходный период, **запаситесь огромным терпением, любовью, и главное, умением прощать**. Чтобы пройти этот период без потерь, вам понадобятся дипломатия, гибкость и маневренность.

Не сюсюкайте с подростком, не приставайте ему с излишними расспросами. Будьте терпеливы и тактичны. Ваш ребенок сейчас очень раним, берегите его. Нацеливайтесь на будущее, вместе двигайтесь вперед и помните, что этот период пройдет. **Надо только набраться терпения и подождать. И все будет хорошо!**

### **Подростковый возраст**

Быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для подростков, и для родителей. Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и давать при необходимости полезные советы — все это способствует становлению их личностной и социальной зрелости.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

**Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста.** И родители, и подростки должны набраться терпения и

продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Каждый взрослый уже пережил подростковый возраст. В память о нем у кого-то остались шрамы, у кого-то раны еще заживают, но у всех есть собственный опыт, приобретенный методом проб и ошибок. Разницу между полезным опытом и переживаниями, оставившими глубокие шрамы, можно объяснить так. Полезный опыт появляется тогда, когда человек, полагаясь на свою мудрость, справляется с конфликтами и депрессией, берет на себе ответственность за все происходящее и готов к встрече с новыми жизненными проблемами. Шрамы появляются тогда, когда дух терпит крах. Незаживающая рана свидетельствует о том, что исцеление не наступило и она не затянулась даже тонкой кожицей. Причиной тому являются тяжелые психологические и социальные условия.

Родители часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у своих детей. Волнение вызывают и их собственные воспоминания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, злом хулиганстве. Мы считаем темы секса и насилия запретными для подростков, но надо помнить, что они очень похожи на взрослых. Если взрослого во всем ограничивать, то он, как и подросток, будет сильно страдать. Попытки сексуального контакта подростков вызваны жаждой нежности, тепла и близости, а повышенная агрессивность — результат отчаянного желания не выглядеть слабым и зависимым.

Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации — половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками наших детей. Ведь и ваш ребенок может быть одним из сотворцов их. Нашли ли Вы время, чтобы обсудить свое отношение к тому, чем он занимается. Если нет, то сделайте это как можно скорее. И если вам нравятся какие-то его поступки, то каждый раз не забудьте сказать ему об этом. **Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.**

Большие изменения, происходящие в организме ребенка в пубертате, связаны с мощным взрывом энергии.

С этой энергией надо обращаться осторожно, она требует надежных, разумных и здоровых путей выражения. Для этого полезно заниматься спортом, делать физические упражнения, стимулирующие в свою очередь и умственный труд.

**Состояние подростка можно сравнить с состоянием волнующихся, полных сил скаковых лошадей, нервно постукивающих копытами и с нетерпением ожидающих, когда же перед ними наконец откроются ворота.** Они полны вдохновения и непременно хотят добиться победы на

скачках. Я думаю, что взрослые, не понимая нетерпения подростков и даже не желая его понимать, усложняют их жизнь в том случае, если не помогают им найти поприще для интересных и осмысленных занятий. Подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Я думаю, взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков. Напуганные и встревоженные родители окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом им нужны любовь и понимание.

Например, вместо того чтобы без конца повторять дочери, идущей на свидание: «Будь осторожней. Помни, что ты порядочная девочка», родители должны научить ее отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду. Молодой человек или девушка, имеющие четко определенные позиции и взгляды, могут ответить на всевозможные родительские наставления: «Благодарю за напоминание, но мне нужно сейчас не то, о чем вы говорите, поэтому больше не надо об этом говорить».

Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда, возможны реальные перемены. Мне бы хотелось, чтобы родители чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

**Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, можно предложить следующее:**

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Многие взрослые, даже стремясь быть понимающими и чуткими, продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Я никогда не видела, чтобы родители теряли авторитет в их глазах, когда честно признавались в том, что они что-то не знают, или когда показывали

детям, что хорошо понимают их состояние и сами переживали подобные чувства («Я тоже был напуган...» или «Я знаю, как скверно себя чувствуешь, когда говоришь неправду» и т. д.).

Большинство родителей сами еще не до конца пережили свой подростковый возраст. И они вовсе не чувствуют себя наставниками, умудренными опытом. Вследствие этого им трудно учить детей тому, чего они еще не знают сами. Многие взрослые в такой ситуации пытаются «блефовать», т. е. показывают, что они сведущи в том, чего на самом деле не знают. Иногда такое поведение дает свои результаты, но не стоит поступать подобным образом, так как подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.

### **Родители и подростки могут сотрудничать на основе общих интересов.**

Любой конфликт между людьми (независимо от их возраста, статуса или пола), вызванный насилием, чреват большими неприятностями. Отношения «победителя—побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл любой такой борьбы — выявить победителя, и люди обычно считают, что выиграть должен кто-то один. Но я убеждена, что, когда человек проигрывает, это становится трагедией не только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше. Например, подросток говорит: «Еще только среда, а у меня уже кончились деньги. Мне нужно еще». Если родитель занимает позицию «победителя—побежденного», то он ответит: «Очень плохо. У меня больше нет денег, и я тебе ничего не дам». При отношениях, в которых оба оказываются в выигрыше, родитель отвечает: «Это случилось и со мной, и, конечно, без денег не сладко. У меня уже не будет больше денег до зарплаты, но давай подумаем, как нам все-таки купить то, что ты хочешь, и, может быть, мы научимся лучше рассчитывать наш бюджет».

В первом случае (контролирование) родитель пытается воспитывать, прибегая к грубости и наказанию. В другом случае родитель и подросток совместно обсуждают все проблемы, ищут конструктивные решения, и ребенок сильнее, чем в первом случае, ощущает родительскую заботу о нем. В обоих случаях суть дела, конечно, не в деньгах.

Подростки, взрослея, вправе ожидать от родителей мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Чтобы заслужить уважение подростков, взрослые должны выполнять свои обещания. Не давайте обещаний, пока вы не уверены, что сможете их выполнить. Если вы все же нарушите обещания, даже руководствуясь

чувством любви к ребенку, то, возможно, он перестанет вам доверять и отдалится от вас. В результате все оказываются в проигрыше.

Замечали ли вы, что у родителей и подростков есть общие дела и интересы? У подростка есть свой круг интересов, и он часто предпочитает общество сверстников. Это совершенно естественно и вовсе не означает, что он бросает или отвергает свою семью. В этот период сверстники играют даже большую роль в его жизни, чем родители. Отец и мать должны найти общий язык с друзьями своих детей, должны понимать, что подросток уже тяготится зависимостью от старших и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Родители должны быть мудрыми наставниками, всегда готовыми прийти на помощь. И если это будет так, то и те и другие смогут сохранить теплые отношения и уважение друг к другу.

Всегда помните, что иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!», то они забывают о переменах, которые происходят с ним в это время. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их любят, ценят и безусловно принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь.

Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения с родителями, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей период.

Сделайте все, что в ваших силах, если рядом есть подросток, который прислушивается к вам и вам доверяет. Но если отношения не сложились, то требованиями вы ничего не достигнете, а только воздвигнете между вами непробиваемую стену непонимания и отчуждения. Вспомните, насколько неприятны бывают люди, требующие, чтобы вы слепо следовали их совету, вместо того чтобы помочь разобраться в том, что действительно необходимо сделать в том или ином случае.

Кроме того, подростки борются за свою самостоятельность и независимость. Они совершают множество ошибок и часто идут неправильным путем. И это тоже вполне естественно. Важно, чтобы родители были подготовлены к внезапным проявлениям у подростка сильных, подчас неадекватных реакций («Это только сюсюканье, а не любовь!» или «Да, да, каждый через такое проходит. Плюнь на это и продолжай спокойно жить!»).

**Известный скульптор говорил, что прежде, чем начать работу, он всегда ждет, что же подскажет ему сам камень, а уж потом начинает воплощать свои творческие замыслы. Родители, у которых ребенок**



**вступил в подростковый возраст, должны следовать этому правилу, должны постараться услышать и понять сына или дочь.**

**Как сами подростки относятся к своим проблемам.** «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят, независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».

«Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любящие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом. Мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!». Но люди не должны читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину».

«Кроме того, мне нужно, чтобы ты, мама, и ты, папа, были искренними со мной во всем, что касается вас и меня. Только тогда я смогу доверять вам. Я хочу, чтоб вы знали, что я люблю вас. И пожалуйста, не обижайтесь, когда мне нравятся другие. Они не уведут меня от вас. Пожалуйста, любите меня всегда».

Когда мы любим человека, то хотим, чтобы в наших глазах он выглядел совершенным. Но как часто попытки что-либо изменить кончаются грубым вмешательством, которое, конечно, не нравится никому. Конструктивные способы общения помогут вам. Вы должны научиться останавливать себя, когда начинаете вторгаться в «запретные зоны» жизни других людей.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Подростковый период завершается успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни. То, что еще не завершилось, завершится позже. Мне хочется, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

**Как помочь своему ребенку взрослеть?**

Что могут сделать родители, чтобы их сын или дочь безболезненно миновали все этапы переходного возраста? Каковы подлинные мысли и чувства скрытных подростков и как вести себя с ними, чтобы сохранить доверие? Чем «грозит» первая влюбленность и нужна ли подростку сексуальная грамотность? Насколько распространены алкоголизм и наркомания в среде современной молодежи и как уберечь от них ребенка?

Это только верхушка айсберга вопросов родителей подростков...

Нелегкая это задача – быть родителем подростка! Переходный возраст, когда жить чужим умом уже не хочется, а своим еще не получается, – это время испытаний как для взрослеющего ребенка, так и для его родителей. Испытание на прочность родственных чувств и семейных отношений.

Это также время формирования характера подростка, когда происходит низвержение одних авторитетов и установление новых, когда прививаются и закрепляются нравственные установки, отношение к самому себе и окружающим.

Как уберечь подрастающего ребенка от опасных увлечений и развить у него положительные качества характера? Как справиться с повышенной эмоциональностью взрослеющего человека? Какие этапы физического и психического роста проходит ваш ребенок? Как находить с ним общий язык? Мы попытаемся помочь вам найти ответы на эти непростые вопросы.

Как правило, родителей подростков не надо убеждать в том, что их дети проходят довольно сложный жизненный этап. Но и те мамы и папы, которые только готовятся примерить на себя статус родителей подростков через год-другой, уже догадываются, что их детям, да и им самим будет в этот период не так-то легко. Это связано как с воспоминаниями о собственном переходном возрасте, так и с наблюдением за «непонятной» современной молодежью.

Действительно, глядя на шумную компанию ярко одетых подростков, которые говорят на «своем» языке и смеются над тем, что совсем не кажется нам смешным, поневоле начинаешь задумываться: как узнать, что за мысли спрятаны в этих головах, украшенных длинными челками и модными кепками? Смогу ли остаться другом своему подрастающему ребенку? И если что-то пойдет не так, то хватит ли у меня терпения спокойно реагировать на его колкие реплики и взгляды исподлобья? Ведь я сам (сама) в его возрасте был (была) не подарок, вечно конфликтуя с родителями и устраивая эмоциональную «бурю» из-за того, что теперь кажется пустяком. И что такое происходит с человеком в переходном возрасте?..

А происходит – ни много ни мало – полная перестройка организма: и физическая, и психологическая. С одной стороны, «берут свое» гормоны, с другой – полностью меняется мироощущение взрослеющего ребенка, возникает настоятельная необходимость найти свое «Я», вывести и обозначить его среди «Я» чужих. Очевидно, что это нелегко. Совсем недавно подросток ощущал себя ребенком, который прекрасен – ведь дети не сомневаются в своей уникальности и видят отражение собственного совершенства в любящих глазах родителей. А сегодня он ощущает себя

нескладным увальнем, над которым могут хихикать девчонки или подшучивать мальчишки, – оказывается, что симпатии окружающих еще надо заслужить, они не сопутствуют тебе с рождения, как родительская любовь. Буквально вчера за подростка все решали родители, а сегодня надо сформировать свое мнение на те или иные жизненные события, доказать и отстаивать свои принципы. То есть детство уже закончилось, а формирование зрелой личности только начинается, и приходится идти по тонкой грани между тем и другим, не имея возможности вновь стать малышом и не находя в себе силы сразу же стать взрослым.

### **ЕЩЕ РЕБЕНОК ИЛИ УЖЕ ПОДРОСТОК?**

Для начала нам стоит определиться с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду.

Сразу оговоримся, что временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно очертить с точностью до года. Наиболее часто употребляются следующие цифры: возраст от 11 до 17 лет. Именно его мы и будем называть переходным, а ребенка от 11 до 17 лет – подростком. Однако не стоит забывать, что каждый организм – индивидуален: кто-то вступает в период полового созревания раньше, кто-то позже. К тому же у каждого ребенка этот процесс протекает с личностными особенностями.

Кроме того, надо сказать, что в современной литературе – психологической, медицинской и популярной – даются разные определения понятию «переходный возраст». Это и пубертатный период, и период полового созревания, и отрочество, и подростковый возраст. Все эти определения – отражают ту или иную стадию взросления юного индивидуума. Чтобы не утяжелять процесс восприятия информации специальными терминами, мы остановимся на таких определениях:

младший подростковый возраст (11-12 лет),

средний подростковый возраст, или просто подростковый возраст (13-15 лет),

пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет).

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются и половые различия. Так, для девочек он наступает на пару лет раньше и проходит не так остро, при этом длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее.

### **ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН**

Чем отличаются маленькие дети от детей взрослеющих? Первые находятся на особых правах среди других членов семьи, закрепляющих за ними детские поведенческие реакции. Что это такое? Все очень просто: маленькие дети избавлены от необходимости принимать решения, над ними не довлеют обстоятельства, никто не станет требовать от малыша разумных действий, основанных на логике, они не отдают себе отчета в причинно-

следственной связи своих действий, а также происходящих вокруг них событий, маленьким детям прощаются легкие капризы и шалости.

Иное дело подростки, которым приходится отвечать за свои действия, а это, оказывается, так трудно. Время, когда все было понятно и устойчиво – это я, это мои мама и папа, это мои игрушки, – уже ушло, и случилось это как-то внезапно. Изменилось все, но при этом обрисовать эти изменения в деталях не получается. Рядом те же любящие родители, но они, увы, не помогут решить множество по-настоящему важных для подростка вопросов, связанных с его личной жизнью (отношения со сверстниками, учителями и т.д.). И любимые игрушки (пускай теперь это мобильные телефоны и компьютеры) больше не могут быть центром твоей маленькой вселенной – оказывается, вокруг большой мир, в котором то и дело что-то происходит. Но, конечно, основные трудности приходятся на поиски своего «Я». Кто я такой? Я смелый или застенчивый? Сильный или слабый? Крутой или ботаник? Умный или глупый? Кто ответит на эти вопросы? Учителя рассказывают об иксах и игреках, хлоропластах и химических элементах, орфографических правилах и законах, по которым образуются космические тела, но ответа на то, что действительно важно, в школе не получишь. С этими вопросами можно обратиться к родителям, главное, чтобы они не отделались шуткой, поняли всю актуальность спрашиваемого, отнеслись к взрослому сыну или дочери как к равному – то есть взрослому человеку, проходящему нелегкий этап изменений.

### **Ритуальное взросление**

Если обратиться к опыту, накопленному человечеством за все время его существования, то можно увидеть, что переходный возраст как грань, за которой заканчивается детство и начинается взрослая жизнь, отмечен всеми народами и цивилизациями, на какой бы ступени развития они ни стояли.

Так, в племенах, которые находятся на первобытной стадии развития, взрослеющих юношей и девушек подвергают целому ряду ритуальных действий. Известно, что у североамериканских индейцев мальчики-подростки проходили посвящение в охотники, или воины, которое сопровождалось выполнением самых разных (зачастую довольно сложных) заданий и умышленным нанесением серьезных ран и т.д.

Аборигены Австралии и поныне устраивают для своих подростков состязания и посвящения во взрослую жизнь, посмотреть на которые сходится все племя. Взрослеющие дети должны показать, что знакомы с преданиями своего племени, пролезть через шкуру убитого животного (что символизирует новое рождение), продемонстрировать свои трудовые навыки и т.д.

По свидетельствам археологов и этнографов, среди славянских народов бытовал обычай отдавать своих взрослеющих сыновей в специальные мужские дома, находившиеся далеко от деревни, в чаще леса. Там они жили порой до 5-7 лет, набираясь опыта под началом старшего.

## **ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА**

Состояние внутренних органов и систем подростка во многом имеет свои особенности, отличаясь как от физиологических особенностей ребенка, так и от физиологических особенностей взрослого человека. Это нужно учитывать.

#### Костно-мышечная система

В переходном возрасте в основном завершается формирование костной ткани. Для того чтобы этот процесс проходил без патологий, подросток должен получать с пищей более значительное, чем взрослый и ребенок, количество кальция – это важно для пропорционального увеличения массы и плотности кости.

Мышечная ткань в период полового созревания также претерпевает изменения, в основном за счет интенсивного роста. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин к 14-15 годам. У парней мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но достигает взрослого уровня позже, чем это происходит у девушек.

На заметку родителям: в подростковом возрасте недостаток кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц.

Кстати, знаете почему подростки порой выглядят угловатыми, неловкими, даже неповоротливыми? На фоне быстрого роста костно-мышечной ткани может отставать развитие координации движений. Со временем это проходит.

#### Нервная система

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением. Именно поэтому реакция на устную информацию бывает замедленной или неадекватной.

У многих взрослеющих детей также бывают проблемы с запоминанием информации. Особенности нервной системы зачастую являются причиной того, что ребенок страдает повышенной возбудимостью, выдает бурные эмоции на минимальные стрессовые ситуации, хуже учится. Настаивать на отличных оценках, ругая подростка за плохую успеваемость, не стоит – это ни к чему хорошему не приведет. Лучше помочь сыну или дочери справиться с домашними заданиями, посоветовав удобный режим труда и отдыха, подсказав, как оптимизировать учебный процесс.

#### Иммунная система

Иммунная система, обеспечивающая устойчивость организма к внешним воздействиям, по представлениям современных медиков, имеет пять критических периодов развития. Пятый период приходится на подростковый возраст и отмечается у девочек в 12-13 лет и у мальчиков в 14-15 лет. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих (в том числе и хронических) заболеваний. На практике это означает, что родители вновь сталкиваются с заболеваниями, которые, как им казалось, дети «оставили» в детсадовском возрасте, а также с помощью врачей диагностируют у ребят новые болезни.

## Сердечно-сосудистая система

Деятельность сердца и сосудов в подростковом периоде также имеет свои особенности, в значительной мере связанные с изменением гормонального статуса и нервной системы. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Меняются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Благодаря этому подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, учащенное сердцебиение), они страдают повышенной утомляемостью, склонностью к обморочным состояниям.

## Органы дыхания

Еще одна причина подростковых обмороков кроется в особенностях органов дыхания взрослеющих мальчиков и девочек. В переходном возрасте происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост легких. Перестройка органов дыхания призвана лучше обеспечивать растущий организм кислородом. Недостаток последнего очень чувствителен для подростков, которые испытывают трудности с дыханием в плохо проветриваемых помещениях и при интенсивных занятиях спортом. При этом юные девушки хуже, чем юноши, адаптируются к недостатку кислорода.

## Органы пищеварения

В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. Чуть позже завершается формирование желчевыделительной системы.

Есть у органов пищеварения подростков свои особенности. В первую очередь это их ранимость и нестабильность. При эмоциональном или физическом напряжении, при пренебрежении режимом питания нередко возникают и прогрессируют гастроэнтерологические заболевания.

## Чем болеем?

Согласно статистике, в заболеваемости подростков первое место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет 46,9%; на втором месте находятся травмы и отравления (12,2%); болезни нервной системы и органов чувств (8,4%) занимают третье место, далее следуют болезни кожи и подкожной клетчатки (6,5%), инфекционные и паразитарные болезни (5,34%), болезни костно-мышечной системы (4,0%).

## **НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

Обращая внимание на этапы физического развития взрослеющих детей, довольно часто упускается из вида тот факт, что и нервно-психическая система у подростков несовершенна и проходит свои этапы становления. При этом развитие психических функций осуществляется последовательно, усложняясь от уровня к уровню.

Так, для маленьких детей характерно образное мышление, а в подростковом возрасте на смену образному мышлению приходит мышление абстрактное. Постепенно мыслительные процессы становятся все более

самостоятельными, активными и творческими. Обратите внимание на слово «постепенно» – оно является ключевым. Подростки могут проявлять настойчивость и целеустремленность в какой-то период, затем словно бы возвращаться назад в детство и не обнаруживать этих качеств. То есть для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяться неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью.

Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, то он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

#### **Основные этапы психического развития:**

- Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.).

- Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение.

- Старший подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

#### **Новые роли**

Подросток все чаще начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них «взрослые роли». Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие его родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами: «меня не понимают!», «мне не дают жить!».

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ «Трудности общения с подростком»**

Психологи сформулировали ряд рекомендаций, которые позволят не только сохранить прежние доверительные отношения с взрослеющим ребенком, но и стать ему лучшим другом, преодолев возможное недоверие и даже враждебность.

#### **Смещение акцентов**

Мнение родителей не обсуждается – оно выполняется! Когда ребенок был маленьким, он не имел ничего против этой аксиомы. Но теперь все по-другому. Стремящийся к самостоятельности подросток едва ли станет

безоговорочно следовать вашим указаниям. Смените тон с приказного на дружеский.

**Не раздавайте приказов** – вместо этого попробуйте давать аргументированные советы. Многие родители допускают одну и ту же ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что у них больше опыта, а потому им видней. Опыта у родителей, что и говорить, много. Но не стоит пользоваться им как оружием. В воспитательном процессе противопоставление сил и позиций, конфронтация и давление не принесут ничего хорошего. Так что сделайте опыт союзником – вашим и вашего ребенка – в решении сложных жизненных вопросов.

### **Понять и принять**

Конечно, самое главное во взаимоотношениях с ребенком – это взаимопонимание. Установить его легче с ребятами младшего подросткового возраста. Однако дети среднего и старшего подросткового возраста также пойдут с вами на контакт, если вы проявите инициативу и настойчивость.

Ну а для взаимопонимания необходимо **проводить вместе свободное время**, много разговаривать, обсуждать проблемы и успехи, делиться чувствами. Ваши сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы (вместе сходите в кино, например). Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство родителей в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены самим себе.

### **Долой маски**

Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях (например, чтобы как-то отреагировать на неприятную им ситуацию, что-то запретить и т.д.) Научитесь принимать и даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослеющего человека.

### **Признать ошибки**

Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком. Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь



проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Не исключено, что и ребенок признается вам в том, что не всегда был прав (можно аккуратно подвести его к этой мысли), и дело закончится взаимным прощением и примирением.

### **Компромисс**

Иногда взаимные обиды не так легко преодолеть. Но если подросток демонстративно не ищет взаимопонимания с родителями, не стоит думать, что он в нем не нуждается. Дети тяжело переживают одиночество во время переходного возраста.

## **6 «почему» о подростковом возрасте**

### **1. Почему ребенок перестал разговаривать с родителями и стал скрывать свои проблемы?**

Подросток очень хочет отделиться от взрослых, быть самостоятельным и независимым. Этот бунт заложен в его природе. Семья не престаёт играть огромную роль в жизни ребенка, подростку важно мнение родителей и других взрослых, но в то же время он хочет самостоятельности. Часто подросток не знает, как попросить совета у взрослых, думая, что тем самым он опустится в глазах родителей и снова встанет на ступень детства. Не мешайте ребенку, прощупывать границы возможного. Проявите внимание к ребенку, объясните, что не собираетесь его осуждать, ругать, обвинять в чем-либо, но и не приставайте с расспросами, просто покажите, что у него есть свое внутреннее неприкасаемое пространство, но вы всегда рядом.

### **2. Почему у подростка снизилась успеваемость?**

Так как основным видом деятельности подростка является общение, то именно от этого зависит успеваемость ребенка в школе. Так, например, при ухудшении отношений со сверстниками успеваемость подростка стремительно падает и, наоборот, чем лучше отношения с ровесниками, тем выше уровень успеваемости.

Кроме того, в начале подросткового возраста появляются первые сексуальные влечения и интересы и происходит отмирание предыдущих, детских интересов, с этим также связано падение успеваемости и снижение общей работоспособности. Но благодаря этому подросток формирует новую систему интересов, в которую входит повышенный интерес к психологическим переживаниям других людей, а также самого себя. Ребенок начинает задумываться о своем будущем и создает свою некую воображаемую действительность, мечту.

### **3. Почему подросток связался с «плохой компанией»?**

Огромное значение подростки уделяют выделению себя как отдельного, уникального члена общества. Попытки выделиться из «серой массы» могут привести ребенка к совершению асоциальных действий.

Подростки стремятся в кратчайшие сроки расширить границы собственного личного опыта, они ищут приключения, и, зачастую, не признают свое поведение отклоняющимся от нормы. Они считают это абсолютно нормальным, так как очень увлечены собой и не умеют пока еще адекватно оценивать ситуации и собственные возможности.

Причиной отклонений в поведении подростков может также стать непонимание со стороны родителей и сверстников, безнадзорность, дефицит общения внутри семьи, попустительство со стороны близких и даже отрицательная оценка ребенка родителями его друзей.

Если подростку кажется, что он всеми отвергаем, а потребность к самоутверждению неудовлетворена, то ребенок ищет себе компанию за территорией школы. Часто такие компании называют «уличными», про них говорят, что «ребенок попал в плохую компанию». Подростку необходимо доказать себе и окружающим, что он взрослый, и, как у каждого взрослого, у него есть друзья. В этой компании ребенок может компенсировать свои личностные неудачи в школе.

#### **4. Почему подросток перестал выходить на улицу?**

Переходный возраст – очень сложный период для самого ребенка. Изнутри его разрывает буря эмоций, с которой он не всегда в состоянии справиться. Некоторые дети уходят в себя, начинают увлекаться чтением, фильмами, много времени проводят в Интернете и в социальных сетях – это нормально. Не все подростки проводят все время, гуляя на улице. Некоторым необходим покой для того, что найти свое «я».

#### **5. Почему подросток недоволен своим внешним видом?**

Подростки очень увлечены своим внешним видом и очень болезненно реагируют на любое несовпадение с их субъективной нормой внешности, поэтому преувеличивают и выдумывают телесные недостатки. «У меня некрасивые пятки», - это нормальная фраза обычного подростка. Будьте терпеливы к таким недовольствам, к попыткам изменить свою внешность – все это необходимо для того, чтобы подросток осознал собственную уникальность и стал адекватно оценивать себя.

#### **6. Почему подросток постоянно думает о противоположном поле?**

Огромную роль в жизни подростка играют сексуальные интересы.

Итак, если у вашего ребенка начался переходный возраст, наберитесь терпения и старайтесь спокойно воспринимать все изменения в поведении и характере подростка. Все, что будет происходить с ним в ближайшие годы, имеет физиологическое и психологическое объяснение, и ваш ребенок не виноват в том, что внутри него разгорается буря. Просто будьте рядом, пытайтесь скруглять углы и не идти на конфликты, примите его желание

казаться взрослым, и разговаривайте, как можно больше разговаривайте с ребенком, даже если вам кажется, что он вас не слушает. Поверьте, слушает и прислушивается, просто не подает виду.