

Что нужно знать о подростковом возрасте?

Почему этот период называется переходным? Потому что в развитии ребёнка совершается переход от детства к взрослости. И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться от родителей.

На каждом уровне взросления происходит формирование социальной адаптации, выстраивается система ценностей и своих личных принципов.

В границах подросткового возраста выделяют два этапа: младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода).

1. В младшем подростковом возрасте ребёнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении со сверстниками, его организм готовится к изменениям.

2. К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика. Ребёнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение.

3. Переходный период завершается вступлением ребёнка во взрослую жизнь.

Почему сложно детям?

- Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их.

- Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли.

- Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами.

- Хотят самостоятельности и независимости, но не могут её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

Почему сложно родителям?

- Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.
- Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.
- Не готовы «отпустить» - от себя сына или дочь.

Особенности переходного периода

У девочек

Что происходит с девочками в подростковом возрасте:

- ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание;

- появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблённость;

- часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской;

- появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками;

- стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых.

У мальчиков

Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте:

- становятся агрессивными, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона;

- озабочены своей внешностью,

- стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позёрству;

- нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома;

- пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси;

- стремятся принадлежать к «группе», быть её частью.

Какие опасности подстерегают детей и родителей?

1. Буллинг в школе.

Замкнутый и застенчивый ребёнок может стать объектом травли, жестокий и агрессивный – выступить в роли буллера. И абсолютно все подростки могут выступать в роли наблюдателей.

2. Опасность социальных сетей.

Социальные сети – то, без чего современные дети не могут представить себе свою жизнь. Но они также несут в

себе определённую угрозу. Ребёнок может столкнуться как с интернет-травлей, так и с предложениями вступить в «группы смерти» или поучаствовать в игре и прочее.

3. Попадание в плохую компанию.

Подростки стремятся быть причастными к группе, стать в компании сверстников «своим человеком». Поэтому велика опасность, что ваш ребёнок попадет в «неподходящую» компанию, где молодые люди совершают противоправные действия, употребляют алкоголь, наркотики или курительные смеси.

4. Ранняя половая жизнь.

Повышенный интерес к противоположному полу, любопытство и гормональные «всплески» нередко способствуют ранним сексуальным контактам в подростковой среде.

5. Замена реального мира виртуальным.

Сталкиваясь с непониманием родителей и отсутствием друзей, подросток всё больше и больше замыкается в себе. Погружение в виртуальную реальность для него – защита от внешнего мира. В компьютерных играх подросток «реализует» себя: совершает «подвиги»,

«зарабатывает деньги», становится успешным.

6. Суицидальные мысли.

Появление у подростков мыслей о смерти связано с конфликтами в семье, травлей в школе, неудачной первой любовью, отсутствием дружеских отношений с одноклассниками.

7. Снижение школьной успеваемости.

На фоне гормонального всплеска и перестройки работы организма у подростков часто наблюдается снижение познавательных способностей и потеря интереса к обучению. В тяжелых случаях может развиваться астенический синдром – повышенная утомляемость, нарушения сна, частые головные боли, вегетативные нарушения.

Как правильно вести себя родителям в этот непростой период

1. Любите их сильно-сильно.

Любите в них все, даже то, что вас раздражает. Любите их не только за поступки, но и за намерения. Пусть они знают как сильно вы их любите — и на словах, и на деле.

Смотрите на своих подростков в перспективе, а не считайте их обузой. Они очень восприимчивы и проницательны. Они видят ваше отношение. Так что просто любите их.

2. Слушайте и уделяйте внимание.

Когда они приходят домой после школы, у вас есть несколько драгоценных минут — время, когда они делятся с вами своими секретами. Покажите, как вы рады их видеть. Посмотрите им в глаза и послушайте, что они говорят. Сделайте своими их победы. Будьте чуткими. В старших и средних классах действительно очень нелегко учиться. Не давайте советов, пока они не попросят вас. Не читайте лекций. Просто слушайте. Так вы поможете им почувствовать себя важными и значимыми.

3. Говорите «да» чаще, чем «нет».

Мир и так будет постоянно говорить им «нет». Всю жизнь они будут плыть в бушующем море, где одна волна («ты недостаточно хорош») за другой («ты не сможешь сделать это») обрушивается на их головы. Вселите в них веру, что их способности безграничны и они смогут сделать что угодно, если только будут готовы много работать. Говорите им:

«Да, ты можешь», чтобы каждый день, выходя из дома, они чувствовали себя неуязвимыми.

4. И все же умейте сказать «нет».

Вам нужно уметь сказать «нет», если вы чувствуете, что тот или иной опыт или ситуация нанесет вашему ребенку вред или заставит его чувствовать себя несчастным. Не позволяйте им ходить на вечеринки, где вашим детям в свои 16 придется на глазах своих сверстников выбирать — пить алкоголь или нет. Не позволяйте им гулять до трех утра с другом противоположного пола. Выполняйте свой родительский долг. Установите правила для их как физической, так и нравственной безопасности. Возможно, вы считаете, что эти правила и так всем известны, но поверьте, огромное множество родителей с ними не считается.

5. Разрешайте приглашать домой друзей.

Так вы сможете познакомиться и узнать компанию своего подростка.

6. Не застревайте на мелочах.

Вот ваш подросток бросил рюкзак посреди комнаты, и, конечно, вам кажется

совершенно естественным списать все на его лень. Или он разбросал свои вещи в спальне, грязные вперемешку с чистыми, — конечно, естественно решить, что это признак его общей расхлябанности. Но вместо этого, прежде чем открыть рот, чтобы накричать на него, поставьте себя на его место. Сначала спросите, как прошел его день. Может быть, он просто чувствует себя измотанным, может, ему просто нужно сочувствие. Забудьте про беспорядок ненадолго и просто обнимите своего мальчика или девочку. Поговорите с ним о его проблемах. Узнайте, что он делал, что он хочет сделать и о чем мечтает. Тогда и только тогда попросите его поднять пресловутый рюкзак и положить его на место. Дозируйте свои требования. Выбирайте подходящее время для борьбы с неряшливостью. Будьте последовательны и не забывайте про личный пример.

Что не рекомендуется делать родителям подростков:

1. Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями («Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»).

2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так накружилась в школу? Выглядишь как клоун»).

3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).

4. Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).

5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).

6. Сравнить со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»).

Как не упустить подростка на грани?

Важно вовремя заметить, когда поступки подростка — уже не просто вопрос переходного возраста или дурного влияния. Следующие состояния требуют обращение к специалисту психиатру:

1. Нарушения поведения, агрессивность. Самоповреждение и аутоагрессия.

2. Снижение настроения и повышенная тревожность. Проявление скрытых негативных эмоций — приступы отчаяния, чрезвычайно сильный страх, тенденция к избеганию ситуаций, которые вызывают тревогу.

3. Выключение из контакта. Подросток предпочитает проводить время наедине в своей комнате или с друзьями, замыкается, с вами практически не разговаривает. Он становится таким, можно сказать, «беспроблемным ребенком», который фактически избегает контакта. При этом ребенок может прекрасно учиться.

4. Нарушение пищевого поведения. Фиксация на своем весе, избирательность в еде или полный отказ от приема пищи.

Куда можно обратиться за помощью:

Регистратура ГКУЗ «УОКПБ им. В.А.Копосова»: **8 (8422) 35-21-84**

Регистратура ГУЗ "Городская Поликлиники № 2" (ул. Кирова д.20): **8 (8422) 32-15-92**

Рекомендации подготовлены сотрудниками
клинико-психологической лаборатории
ГКУЗ «УОКПБ им.В.А.Копосова»

Ульяновск, 2020