Как же понять подростка?

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. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи.

Сколько продлится подростковый возраст у вашего ребёнка, точно неизвестно. Поскольку, созрев физически, подросток может ещё долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни.

Особенности переходного периода

У девочек:

- *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:

- *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.*

Вопросы полового созревания

Половое созревание (пубертат) у подростков связано с активной выработкой половых гормонов как у мальчиков, так и у девочек. Гормональная перестройка влечёт за собой изменения и в телосложении, и в личности, и в поведении ребёнка.

Чем характеризуется пубертатный период:

- **появление первых менструаций у девочек и ночных поллюций у мальчиков**;
- **изменение роста и веса**;
- **активная работа сальных желёз, которая нередко вызывает появление прыщей**;
- **развитие молочных желёз и округление бедер у девочек**;
- **появление волос на подмышечных впадинах и половых органах**;
- **развитие мускулатуры у мальчиков**;
- **усиление работы потовых желёз и как следствие – появление резкого, неприятного запаха пота.**

«Буря гормонов» влечёт за собой такие симптомы подросткового возраста, как:

- **·повышенный интерес к противоположному полу, в том числе и эротический**;
- **·перепады настроения**;
- **·переживания по поводу внешности**;
- **агрессивность, раздражительность, вспышки гнева.**

Родителям важно в этот период:

- отбросить стыдливость и обговорить все вопросы, касающиеся полового созревания. Лучше, если мама или папа затронут эти «щекотливые» темы, нежели если ребёнка «просветит» интернет;
- ни в коем случае не стоит стыдить сына или дочь за повышенный интерес к половой сфере. Многие родители приходят в ужас, застав сына за мастурбацией или дочь за просмотром порнофильма. В этом ничего ужасного нет. Ваш ребёнок растет. Если раньше он интересовался машинами, куклами и конструкторами «Лего», сегодня ему интересны отношения между мужчиной и женщиной;
- не высмеивать переживания ребёнка, касающиеся его внешности. Лучше ещё раз напомнить сыну или дочери, что все гадкие утята когда-нибудь превращаются в прекрасных лебедей, нужно лишь немного подождать;
- если подростка сильно беспокоят прыщи и избыточный вес, стоит посетить врача-эндокринолога.

Какие опасности подстерегают детей и родителей?

Теперь давайте поговорим о тех вещах, которые усугубляют прохождение ребёнком подросткового периода и на которые стоит обратить особое внимание родителям:

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. В последнее время в социальных сетях получила распространение чрезвычайно опасная игра «Беги или умри». Смысл её заключается в следующем: один подросток должен перебежать дорогу перед движущимся транспортом, причём сделать это максимально близко, а второй должен снять этот момент на видео. После этого ролик выкладывается в соответствующую группу, и участник получает оценку своего «подвига».

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, ребёнок 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, 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 развиться астенический синдром - повышенная утомляемость, нарушения сна, частые головные боли, вегетативные нарушения.

Как помочь ребёнку пережить подростковый период?

Как правильно вести себя родителям в этот непростой период

Психология подростка такова, что он будет отстаивать своё мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребёнком в спокойном тоне, не срываясь на крик и обвинения. Выслушайте его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта.

■ Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

■ Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное - уважайте выбор ребёнка.

■ Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки.

■ Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.

■ Ваш ребёнок взрослеет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью.

■ Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку - это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.

■ Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.

■ Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.

■ Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.

■ Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними - не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей.

■ Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет - обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

Ошибки родителей в воспитании

Как мы уже говорили, родителям тоже непросто пережить период взросления их сына или дочери. Поэтому многие, часто неосознанно, своими фразами или действиями разрывают те нити любви и доверия, которые связывают их с ребёнком.

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 накрасилась 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. Сравнивать 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»).