

Родителям о подростках

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 его повышенной эмоциональностью подростка и находить с ним общий язык? Какие этапы физического и психического роста проходит ваш ребенок?

Как правило, родителей подростков не надо убеждать в том, что их дети проходят довольно сложный жизненный этап. Но 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 сама в его возрасте 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 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 не легко. 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 отстоять 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. 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?

ЕЩЕ РЕБЕНОК ИЛИ УЖЕ ПОДРОСТОК?

Определимся с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду. 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, в современной литературе 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 ребенка.

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 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 приходится 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 взрослеющему 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 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.

ЭТАПЫ РОСТА

Подростковый возраст – это время активного роста и развития половых признаков. Он характеризуется ростом количества выработки целого ряда гормонов. Также окончательное развитие в этот период получают все внутренние органы и системы. Остановимся на этом вопросе подробнее.

Взрослеющие мальчики. У мальчиков начало и скорость полового созревания колеблются в довольно широких пределах. Но чаще начало приходится на 12-14 лет. В целом можно сказать, что вчерашний мальчик возмужал и окреп. У него проявляется

растущий интерес к противоположному полу, к нюансам в общении, проявляется сексуальная активность. Становятся актуальными вопросы внешности – мальчики могут проводить много времени у зеркала. На поведенческом уровне: футбол становится менее интересен, чем свидания, «чисто мужские компании» охотно принимают в свою среду девочек, наступает время флирта и влюбленностей.

Взрослеющие девочки. Как правило, девочки начинают ощущать наступление периода полового созревания раньше мальчиков. Вчерашняя девочка становится все более женственной – плавные движения, мягкая улыбка, изящные жесты. Ее чрезвычайно занимают вопросы внешности: красива ли она? Шатенка или все-таки блондинка? Украшает или, напротив, уродует ее эта родинка над губой? Так же, как и у мальчиков, у девочек начинает проявляться интерес к противоположному полу. Девичникам предпочитают компании, в которых есть мальчики. Назначаются свидания, начинаются флирт и влюбленности.

НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

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 – сменяются 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 родители, – это укорять подростка в том, что 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), 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!».

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Мы поговорили о физиологическом и психическом развитии детей переходного возраста. Надеемся, что теперь родители будут понимать потребности своих взрослеющих детей гораздо лучше. Остается открытым главный вопрос: как справиться со всеми этими особенностями подростков? Стиснув зубы, терпеть вспышки гнева и бурные проявления эмоций?! Молча наблюдать, как твой ребенок отдаляется от тебя, стараясь самоутвердиться в компании подзадоривающих его сверстников – мол, смотрите, друзья, я уже не маменькин

сын? Махнуть рукой на успеваемость сына или дочери – пусть делает, что хочет? Конечно же, нет! 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. 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. Сделайте первый шаг. Пойти на компромисс взрослому человеку гораздо легче, чем ребенку.