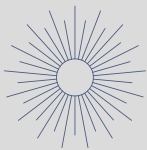


Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №1 ИЛЛЮЗОРНОЕ ОЩУЩЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ЗРЕЛОСТИ



В основном, переходный возраст начинается с сообщения подростком о том, что он уже вырос и способен самостоятельно решать свои проблемы. Это касается уроков, которые он может делать, а может и нет (по желанию), прогулок с друзьями до поздней ночи, необдуманных и не согласованных с родителями покупок.



КАК БЫТЬ:

главная задача родителей — не запустить проблему, и не предоставлять ребенку свободу во всех его действиях. Быть может, тинейджер научится на собственных ошибках правильно действовать, но лучше вовремя его уберечь от этих ошибок.

Обратите внимание! Чрезмерная опека и полный контроль действий подростка недопустимы. Действовать родители должны неназойливо, показывая открытый интерес к его занятиям, хобби и волнениям, прислушиваясь к его мнению и проявляя любовь.



ПРИЧИНА ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ: ОТСУТСТВИЕ ЖИТЕЙСКОГО ОПЫТА У ТОЛЬКО СФОРМИРОВАННОГО ПОДРОСТКА

Основная проблема юности — бесконтрольное потребление большого количества общедоступной «взрослой» информации. А при отсутствии помощи мудрого наставника ни один тинейджер не может ее проанализировать и правильно оценить ситуацию. С вопросами из серии «что такое хорошо и что такое плохо?» сейчас никто не подходит к родителям. В настоящее время ответ легко можно найти в интернете.



НЕЛЬЗЯ КРИТИКОВАТЬ ДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКА, ДАВАТЬ ИМ ОЦЕНКУ

Главное в отношениях с подростком — родители и ребенок должны слушать друг друга, уважать мнение. Это приведет к взаимопониманию.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №2 ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ



Чрезмерная раздражительность — частый спутник подросткового возраста. По этой причине возникает немало конфликтных ситуаций — с родителями, друзьями, близкими. Любой запрет, недопонимание со стороны мамы с папой принимаются близко к сердцу. Находясь в состоянии злости, подросток проявляет агрессию, грубо высказывается и даже может кинуть каким-либо предметом в стену.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

причина такого поведения — резкие физиологические изменения и гормональные импульсы. Нервная система еще не готова к таким всплескам, и ей требуется время для адаптации под новые функции подросткового организма. Еще одна причина подобного поведения — неготовность к самостоятельности. Такая ответственность пугает тинейджеров, вынуждает их нервничать, хамить.



КАК БЫТЬ:

родители должны запомнить, что огрызаться в ответ — это неправильно. Не нужно подавать ребенку отрицательный пример своей агрессией. Главное для них — подождать, пока приступ нервозности пройдет, все успокоится, и лишь затем обсудить имеющуюся проблему. Родители должны донести до подростка, что дерзкое поведение причинит боль близким, обидит их и даже испортит отношения.



ПОМНИТЕ!

Проявляя агрессию, тинейджер избежит от отрицательных эмоций, но ему не станет легче. Он лишь спровоцирует конфликт.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №3 ЗАКРЫТОСТЬ



По мере взросления ребенок становится замкнутым. У него возникают новые нужды, о которых он не желает говорить. На первый план у него выходит виртуальное общение, а реальное (с родителями, сверстниками) отходит на второй. В социальных сетях у подростка появляются новые друзья, с которыми без стеснения можно обсудить самые откровенные темы. Или не нужно смотреть в глаза собеседнику, обсуждая сокровенное.



КАК БЫТЬ:

несмотря на желание подростка проводить все время в одиночестве, родители не должны предоставлять ему такую возможность. Нужно подойти к нему и предложить варианты для проведения времени с семьей — катание на велосипедах, поход в кинотеатр, занятие спортом.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

нужда в анонимном общении возникает из-за страха быть подвергнутым критике, позору и высмеиванию.

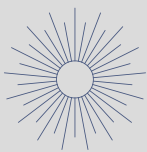


ПОМНИТЕ!

Если в семье несколько детей, в качестве переговорщика можно выдвинуть старшего брата (сестру) — вероятнее, им подросток больше доверяет, чем родителям.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №4 ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ



Каждому родителю знакома картина, когда без мобильного телефона или планшета не обходится ни один прием пищи, и когда всю ночь подросток сидит со смартфоном, уменьшая этим длительность сна.



КАК БЫТЬ:

или нужно осознать, что большинство проблем детей-тинейджеров исходит именно из взаимоотношений в семье. Если родитель ходит со смартфоном даже в туалет, этим он подает негативный пример ребенку.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

огромное количество функций в гаджетах

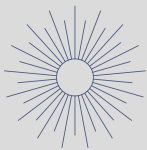


ПОМНИТЕ!

Выход из такой ситуации необходимо искать вместе – проводить больше времени за общением, выходить на прогулки, заниматься активными видами спорта.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №5 ПОПЫТКА ДОКАЗАТЬ СОБСТВЕННУЮ ВАЖНОСТЬ



Желание самостоятельно принимать решения, подросток отказывается от выполнения просьб и требований либо делает это все назло.



КАК БЫТЬ:

чтобы не допустить конфликтов, родители не должны давить на ребенка. Когда он не слушается, протестует, важно выслушать его рассуждения; разрешить ему высказать собственное мнение.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

такое поведение провоцируется предъявлением детьми повышенных требований. Не соблюдая правила, подростки доказывают окружающим собственную значимость.

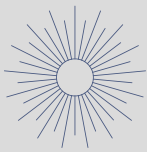


ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Среди сверстников также распространен этот механизм — все забывают, что тинейджеры требовательны к ровесникам. Обе стороны должны научиться слушать друг друга, уважать мнение.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №6 НЕВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ



Такое чувство вызывает апатию и обиду, которые тинейджер выплескивает на окружающих, кроме объекта обожания. Как результат — он впадает в депрессию.



КАК БЫТЬ:

психологию подросткового возраста понять сложно. Родители допускают ошибку, говоря ребенку фразы типа «ты еще малод, у тебя таких, как она, будет еще много». Такие советы усугубят ситуацию. Влюбившись первый раз, подросток становится уязвимым, морально страдает. Эти чувства настолько сильны, что проявляются физиологически.

Взрослые наверняка знают, какие чувства испытывает их ребенок в этот период. Их задача — поддержать подростка, ненавязчиво предложить помощи:

- почитать статьи или посты в социальных сетях на эту тему;
- посетить блоги;
- полистать дневники сверстников, находящиеся в открытом доступе;
- посмотреть фильмы о безответной любви и пр.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

период романтики, желание любить и быть любимым



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Необходимо проследить за тем, чтобы в период неразделенной любви у подростка не снизилась самооценка. Нужно поддержать его и объяснить, что он хороший человек, вот только его объект обожания еще не готов к высоким чувствам.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №7 ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ



В период подросткового возраста страдают все члены семьи. Дети, которые ранее воспринимали информацию родителей как истину, сейчас начинают сомневаться в правоте своих наставников. По этой причине возникают недопонимания, и как результат – вечные скандалы и обиды друг на друга.



КАК БЫТЬ:

не нужно подходить к тинейджеру с поучениями, и нельзя просто вмешиваться в его жизнь. Необходимо попытаться понять его и, если возможно, разделить с ним его увлечения.

Взрослые должны научиться задавать открытку правильные вопросы и давать сдержанные советы, которые не будут восприниматься враждебно.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

изменения во взаимоотношениях с родителями вызваны тем, что ребенок меняется, становится взрослее, и ему требуется новый уровень общения с мамой и папой.

Обратите внимание! Подростку нужно больше давать личного пространства, чем ребенку.



НАПРИМЕР, ЕСЛИ...

подросток одевается не по правилам, установленным в учебном заведении, родители не должны заставлять его сменить наряд. Их задача – похвалить его новый образ и попросить одеться подходяще для учебы.

Ключевые проблемы подростка

ПРОБЛЕМА №8 ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ



Когда у мальчика ломается голос, конечности становятся длиннее, а у девочки понемногу и неровно округляются формы, они испытывают чувство неполноценности. Ситуация усугубляется, если на лице появляются еще и угри. Все осложняется и тем, что среди ровесников кто-то взрослеет быстрее, кто-то — медленнее. Когда подросток проверяет других в сравнении внешних данных, у него появляются комплексы.



КАК БЫТЬ:

высказывания родителей о том, что их ребенок самый красивый, на подростка уже не действуют. Взрослые могут достать свои детские фотографии и показать ребенку, какими они были, и как справлялись с подобными проблемами во внешних проявлениях.

Главное — доказать тинейджеру, что изменения, происходящие в его организме и во внешности — явление нормальное, и что он всегда может рассчитывать на совет и помощь мамы или папы.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ:

индивидуальность физиологических процессов, особенности организма.



ПОМНИТЕ!

Не нужно оставлять тинейджера наедине с интернетом, улицей, сверстниками, даже если он с агрессией реагирует на какую-либо помощь со стороны родителей.

Когда подросток успокоится, он поймет, что своими разговорами, действиями, пониманием мама с папой защитили его от аморальной компании одноклассов, научили его справляться с комплексами и переживать безответную любовь. В период взросления для ребенка главное — чувствовать любовь родителей.