

Люция Ибрагимова
семейный психолог



**БЕЗ СТУКА
НЕ ВХОДИТЬ!**



КАК УСТАНОВИТЬ
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С ПОДРОСТКОМ И ПОМОЧЬ
ЕМУ ПОВЗРОСЛЕТЬ



Психология. Воспитание с любовью и пониманием

Люция Ибрагимова

**Без стука не входить! Как
установить доверительные
отношения с подростком
и помочь ему повзрослеть**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Ибрагимова Л. Р.

Без стука не входить! Как установить доверительные отношения с подростком и помочь ему повзрослеть / Л. Р. Ибрагимова — «Эксмо», 2022 — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием)

ISBN 978-5-04-167888-3

Подростковый возраст – особый период развития личности ребенка. Он сопровождается серьезными физиологическими и психическими изменениями, формированием новых жизненных установок и поиском себя. Часто дети и их родители сталкиваются с рядом проблем: от взаимного недопонимания до борьбы ребенка с зависимостями. Большинство из этих проблем можно предотвратить, если вовремя заняться их профилактикой. Книга психолога Люции Ибрагимовой – директора подросткового центра-интерната и руководителя психологической студии по восстановлению детско-родительских отношений – помогает лучше понять подростков, предупредить возможные разногласия и сложности и справиться с уже существующими. Вы найдете ответы на вопросы: Что делать родителю подростка, чтобы избежать эмоционального выгорания и сохранить свое психическое и физическое здоровье? Как выстроить доверительные отношения с подростком? Как помочь ребенку принять себя и найти свой путь в жизни? Что делать, если подросток связался с плохой компанией или стал заложником вредных привычек? В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-167888-3

© Ибрагимова Л. Р., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Об авторе	7
Введение	9
Глава 1. Переходя на личности	10
Пять основных мифов о подростках	11
Мир подростков	16
Возрастные кризисы у подростков	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Люция Равилевна Ибрагимова
Без стука не входить! Как установить
доверительные отношения с
подростком и помочь ему повзрослеть

© Люция Ибрагимова, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Об авторе



Привет! Меня зовут Люция Ибрагимова.

В 1999 году я окончила Казанский государственный педагогический университет по специальности «учитель истории и истории религии», в 2005 году окончила факультет психологии Казанского государственного университета им. В. И. Ульянова-Ленина по специальности «педагог-психолог».

С 2014 года – директор Автономной некоммерческой организации «Профилактика асоциального поведения детей и молодежи “Звездный десант”». Всего за время функционирования «Звездного десанта» проведено более ста профильных пеших и сплавных палаточных смен (патриотических, антинаркотических, спортивных, экологических, краеведческих, туристических, профилактических) с участием более шести тысяч трудных детей из всех муниципальных городов и районов Республики Татарстан. Кроме того, я учредила благотворительный фонд поддержки детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

На данный момент я являюсь учредителем и директором психолого-коррекционного подросткового центра-интерната «Время Первых» и руководителем проекта «Психолого-педагогический комплекс Люции Ибрагимовой», где активно работаю с семьями и детьми самых разных возрастов в качестве психолога. Это и индивидуальное консультирование, и групповая, и тренинговая работа.

И я твердо уверена, что мои знания и мой опыт в области как социальной, так и психологической работы будут полезны вам!

Введение

Я долго думала, как буду писать эту книгу. Вопрос заключался в том, как уместить в ней столько информации, да еще так, чтобы просто и понятно – без всяких там заумных психологических терминов. И решение нашлось. Оно буквально лежало на поверхности. Уважаемые родители, в этой книге мы с вами будем просто разговаривать. Разговаривать, как на моих консультациях: по-человечески, доверительно и с уважением друг к другу, открыто и просто.

Говорить будем о наших подростках. Они – народ непростой и вопиют о том, чтобы мы, родители, обратили на них свое внимание. Вот мы и обратим. То, что вы найдете на страницах этой книги, – это многолетний практический консультационный и групповой опыт, опыт работы с детьми и подростками, успешно пройденный, в том числе и вместе с вами, уважаемые родители. Только наша совместная работа дает самые долгоживущие результаты. А потому это и ваш опыт. Опыт часто выстраданный, пронесенный через многие внутриличностные и внутрисемейные конфликты и через непростую работу не только с подростком, но и над самими собой. Хочу сказать вам за это СПАСИБО.

В этой книге мы поговорим о том, кто такие подростки, что с ними должно происходить и почему это не страшно, что в это время стоит и не стоит делать родителям, с какими проблемами и трудностями в себе и в отношениях с родителями сталкиваются подростки, и не только. Поскольку моя практика – это работа с непростыми подростками, которые уже успели пройти через многое и наломать дров, в книге будет рассказано и о том, как этих дров не наломать, как вовремя поймать момент, когда сломан первый сучок, и как родителям помочь своему ребенку, когда перед нами уже целая поленица. Здесь я расскажу о подростковом воровстве, агрессии, вранье, трудностях с общением, разных видах зависимостей у мальчиков и у девочек, половом воспитании, первой влюбленности, принятии своего пола и внешности. Поговорим и о подростковом суициде. А главное – о том, что делать родителям, чтобы сохранить свое эмоциональное, психическое и физическое состояние в норме. Иными словами, откуда брать силы. Современная реальность ставит перед нами, родителями, новые задачи, но одна задача остается неизменной: любить, принимать и поддерживать своих детей такими, какие они есть. И на страницах этой книги мы с вами вместе хорошенечко по этой задаче пройдемся – в мягких тапках и с фонариком. Итак, на старт!

Глава 1. Переходя на личности

Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши девчонки и мальчишки? Здесь мы будем говорить именно об этом.

Я начинаю с разговора о личности и ее особенностях потому, что все идет из нее, как бы мы этому ни сопротивлялись. Все проблемы из детства? Да, верно. Но само по себе детство – это процесс развития личности, как ни крути. И вот эти уже выросшие личности и еще формирующиеся создают целую массу самых разных систем межличностных отношений.

И никак не получится нормально строить отношения с собой и с окружающими, если нет понимания, кто мы есть на самом деле, что в нас присутствует, а чего там точно нет. Иными словами, чего нам ждать от себя и от окружающих с учетом всех личностных особенностей.

В этом разделе речь пойдет о самой личности, о ее границах, об особенностях характера и темперамента, о разных типах поведения и восприятия окружающего мира. Здесь будет сказано и о том, кто виноват и почему мы так считаем.

Этот раздел – о том, с чего все начинается и что с этим делать.

Пять основных мифов о подростках

Поговорим об основных родительских убеждениях относительно жизни и интересов подростков. И разберемся, так ли это на самом деле.

Вот уже много-много лет родителей пугают, что подростковый возраст ребенка будет проходить для них тяжело и травматично. «Все подростки трудные, невыносимые и не хотят общаться с родителями в этот период». Это происходит обычно задолго до того, как подростковый возраст действительно наступает.

Родители уже готовы, вооружены до зубов и настроены обороняться. Как говорится, предупрежден – значит вооружен. Но тут есть и обратная сторона: я приготовился и жду именно этого. И оно, что логично, наступает именно в таком качестве и количестве. Мы сами определяем свою реальность. А ведь всего этого можно избежать.

Начинаем избегать.

МИФ 1: «Подростковый возраст – это трудно» и «Подростки не хотят общаться со своими родителями»

На самом деле все немного не так, как это может показаться. Мы, родители, с трепетом ждем этого «страшного» возраста у наших детей. Нас им пугали задолго до его начала. В итоге чего ждем, то и получаем. Реагируем на что-то, уже ожидая ответной агрессии или чего-то подобного, – вот и реакция наша больше защитно-агрессивная.

Если в этот период не закручивать гайки сверх меры и предоставить подросткам право выбирать то, что они хотят и что им нравится, то можно пережить происходящие перемены относительно спокойно и нетравматично. Необходимо дать им право быть теми, кем они хотят. И это нормально, что у подростков может быть плохое настроение, что они не хотят сейчас разговаривать или на что-то реагировать. Каждый человек имеет на это право, и это вполне нормальное желание.

Не стоит давить на подростка и стараться заставить его срочно поменять настроение, начать веселиться или перестать переживать. У подростка миллиарды причин так себя чувствовать: не нравится отражение в зеркале, случился острый период влюбленности, происходят резкие перепады настроения из-за того, что гормоны скакнули, и т. д.

Не стоит сразу бросаться спасать и допрашивать. Дайте подростку в этом побыть и дайте ему понять, что, если потребуется, вы всегда рядом и готовы с ним поговорить. Но это только при условии, что подросток сам этого захочет.

Именно со стремления родителей откорректировать настроение или поведение подростка и начинается его отдаление от родных взрослых.

Родителям не нравятся реакции подростков. Родители думают, что теряют контроль над ситуацией, что дети их не слушаются.

Нужно быть готовыми к тому, что плохое настроение – это нормально, что подростки сами не понимают происходящего с ними, что в этот период они стараются разобраться в себе. Не удивляйтесь почти ничему. Если опять плохое настроение – пусть. Нужно просто это отпустить, самостоятельно увеличить дистанцию (шага на два) и «не доставать».

Можно гарантировать, что при учете всего этого подростковый возраст для вас и вашего ребенка пройдет с наименьшими потерями.

Миф о том, что подростки не хотят общаться со своими родителями, тоже немного откорректируем. Случается так, что общения между детьми и родителями нет. Иными словами, общение в повседневной жизни сводится к следующему: «Ты уроки сделал? Ты поел? Ты убрался? Посуду за собой помыл? Когда придешь? Ты не то надеваешь! Не выпендривайся!

Молчи, я лучше знаю!» Это не совсем общение родителей с детьми – это скорее допрос с пристрастием или чек-лист.

В такой манере подростку вряд ли захочется принимать участие в разговоре в роли «обвиняемого и контролируемого». А приговор всегда не в его пользу – проверено. И логично, что такого общения очень хочется избежать, ведь он всегда виноват и находится в заведомо проигранном – подчиняемом – положении. В подростковый период очень хочется свободы и независимости именно от этого, а родители не успокаиваются.

Если вы хотите, чтобы подросток не избегал общения с вами, вам придется подобрать подходящий стиль общения. Говорите с подростком на темы, которые ему интересны. Возможно, вам придется проявить интерес к тому, чем интересуется ваш ребенок, и действительно изучить этот предмет. Да, вам могут не нравиться те сферы интересов, которые захватили подростка. Но для восстановления нормального качества общения нужно научиться в них разбираться. Тем самым вы не только станете человеком, с которым можно что-то обсудить, но и человеком, с которым можно чем-то поделиться и не услышать в ответ «ты сам виноват» и «я же тебе говорила».

МИФ 2: «Подростки зависимы от социальных сетей»

Подростки действительно увлеченно сидят в социальных сетях, но это закономерное явление, связанное с развитием культуры и общества в целом. Просто настало время, когда в мире главенствуют соцсети. Было бы в тренде что-нибудь другое, подростки были бы там. Это просто дань современности, – и тому, что вот сейчас так выглядит общение.

Подростки быстрее адаптируются ко всему новому. Другое дело, что сверх меры они могут находиться в соцсетях потому, что других видов занятости у них нет или их очень мало. Альтернатива отсутствует. И тут вопрос, насколько для подростков это полезно и сколько времени у них занимает.

Если есть какое-то другое увлечение, то, например, тренировка немного отвлечет от соцсетей, живое общение с друзьями сделает то же самое, занятие с репетитором или музыка займут еще какое-то время. И так до тех пор, пока время в соцсетях не сократится до приемлемого.

Для того чтобы сфер интересов у ребенка было достаточно, необходимо их закладывать. Разговаривайте с ним, заинтересовывайте. Если с вами иногда интереснее, чем в соцсетях, то на них он будет отвлекаться реже.

Очень хорошо, если у подростка будет образец для подражания: старший брат или сестра, руководитель кружка или секции, творческая группы товарищей. В этом возрасте вдохновляют личности со всеми их человеческими качествами.

Играйте со своими детьми в переодевания, шахматы, настольные игры – в те игры, где есть эмоциональный отклик, воодушевление и соревновательные элементы. Это тоже разогревает интерес ребенка и пробуждает желание научиться и разобраться настолько, чтобы обязательно выиграть. Потом посмотрите, что из этого получится.

МИФ 3: «Все современные подростки – эгоисты»

Друзья, мы воспитывались родителями, которые всю жизнь прожили в СССР. В ту эпоху считалось, что думать о себе – плохо и «не по-товарищески». Страна стремилась к коммунизму и светлому будущему. Человек не был индивидуальностью – он был частью коллектива: «Сначала думай о других, а о себе старайся не думать».

И наши родители прививали нам эти ценности. Понимались они по-разному и немного искаженно.

Сейчас же мы отрицаем право на здравый человеческий эгоизм. А ведь в нем может проявляться целеустремленность, понимание того, чего человек хочет от жизни, упорство и инициативность.

Современные подростки выросли в стране, где изменилась основная идея, где отношения и общение между людьми трансформировались. Мировая экономика и рынок труда требуют от новеньких развития совсем других качеств. Про детство наших родителей вообще молчу.

Мир изменился, и наши дети уже дети не нашего времени. Они быстрее, активнее, они почти ничего не боятся.

Потому: во-первых, не все современные подростки – эгоисты. И так не было никогда. Если мы говорим об эгоизме в плохом смысле слова.

Во-вторых, подростки сейчас имеют смелость сказать нам, взрослым, чего они для себя хотят, а чего не хотят. И если мы их слышим, то сделано уже полдела. Это не про эгоизм, а про смелость отстаивать то, что важно, нужно и выбрано самостоятельно.

Но есть особый случай «махровый эгоизм» – это когда кроме своих собственных интересов ничьи не учитываются. Точнее, требования эгоиста за пределами и никак не соотносятся с реальностью (семья, друзья, школа, отношения с окружающими).

Но если подросток отказывается делать то, что входит в его домашние обязанности, тут уж правда на стороне родителей. Будем помнить, что никто, подчеркиваю – никто, не должен делать за подростка его домашние дела. Это правило. Кстати, оно из тех, которые обязательно должны устанавливаться в семье. И они неоспоримы для каждого ее члена. Пример: если мытье посуды – зона ответственности подростка, то, пока он ее не помое, она так и будет грудой лежать в раковине. И так до тех пор, пока в доме не кончатся все чистые тарелки. Главное – держаться до последнего. Иначе подросток просто привыкнет к тому, что он может этого не делать и все будет нормально. Стоит чаще напоминать ребенку, что у него есть эти обязанности и только он за них отвечает. Хвалить за выполнение не стоит – он же не хвалит вас за то, что вы каждый день ходите на работу или готовите ужин. Можно поблагодарить за то, что поделился с остальными заботу о доме, но не хвалить.

МИФ 4: «Подростки ленивые»

Лень ребенка напрямую зависит от культуры семьи. Это приобретаемое качество. Ребенок не рождается ленивым.

Представьте, что на заре человечества какое-нибудь поколение людей родилось ленивым. Им было лень учиться ходить, лень учиться разводить костер и утеплять пещеру, лень охотиться или рожать детей. Представили? Если бы так произошло, человечество просто не выжило бы.

Современные дети с малых лет любознательны, активны, им до всего есть дело, им все интересно, им все надо потрогать. Это маленькие «электровеники». Без такой активности их развитие точно задержалось бы – как физическое, так и умственное. Так откуда же лень появляется потом?

Тут два варианта:

1. Гиперзаботливая семья (родители, бабушки с дедушками).
2. Система образования (устаревающая).

В первом случае это родители и прочие родственники, которые с самого начала потакают малышу во всем, готовы его развлекать в любой момент. Ребенок не успевает чего-то захотеть, а у него уже все есть. На что ни покажет, все уже пододвинуто и названо. Мотивация чего-то хотеть или к чему-то стремиться пропадает. Зачем то, что не прижится?

Таким образом, в нужное время важный навык оказывается несформированным. Ребенок не умеет сам себе ставить задачи, чем-то интересоваться – ему невообразимо скучно. И это становится нормой.

Во втором случае срывает система образования. Воспитатели детского сада, учителя, многие преподаватели в кружках работают по устаревшим стандартам. Эти стандарты не рассчитаны на современных детей поколения Z. У наших детей совсем другая скорость всего. Сейчас диагноз «гиперактивность» стал почти нормой. С недавнего времени систему образования начинают корректировать, но до успеха пока далеко. Да и не все школы могут себе такое позволить.

А дело в том, что на многих занятиях ребенку скучно. Его энтузиазм потухает, гаснет. Мозгу не предоставляется ничего интересного. Получается, что ребенок проводит годы становления и взросления в атмосфере, когда ему смертельно скучно – и скучно постоянно. Так формируется привычка не быть чем-то занятым. Эта привычка у нас и называется ленью.

Когда ребенка с такой привычкой просят что-то сделать, он воспринимает просьбу как нечто из ряда вон выходящее. Это, в свою очередь, порождает стресс.

Есть смысл задуматься: подростки ленивы или же вся их предыдущая жизнь сформировала эту проблему? Вполне вероятно, что свою роль здесь играет родительское стремление всякий раз уберегать малыша от лишнего труда, не ставить перед ним сложных задач. Скучные или нудные нотации, неадаптированные образовательные программы тоже делают свое дело.

МИФ 5: «Современные подростки не хотят учиться»

Во все времена были те, кому нравилось и кому не нравилось учиться. Современность не исключение. Кому-то учеба дается легче, кому-то – тяжелее. Мое глубокое убеждение состоит в том, что любой ребенок может достичь достаточно высокого уровня в чем бы то ни было, но только при одном условии: если ему это интересно.

Эта проблема напрямую связана с содержанием предыдущего мифа. Давайте задумаемся, насколько интересно образование в современных школах. Вспомните свои школьные годы и те предметы, которые вам больше всего нравились. В школе любовь к предмету возникает благодаря личности учителя. В первую очередь учителя должны быть интересными людьми, уметь влюбить учеников в свою дисциплину благодаря креативности подачи и неравнодушному отношению к ученикам и к предмету. Если учитель сам увлечен предметом, то он сможет заразить этим и детей.

А что происходит сейчас? Подготовка учителей нового поколения только началась, а пока...

При очень живом уме и высокой скорости обработки информации старая система не очень подходит детям. Она направлена на старательных, зубрящих, но не на быстро думающих и не на социально активных. Таким ребятам часто делают замечания, и в школе им становится совершенно неинтересно.

Как можно с этим справиться? Побольше сами занимайтесь со своими детьми. А это значит, что одного источника информации недостаточно при подготовке к предмету. Это значит, что нужно давать задания по поиску информации из пяти-шести-семи источников, нужно вместе анализировать и обсуждать, делать промежуточные выводы и проверять их основательность путем поисков по еще нескольким источникам.

Иными словами, речь о том, что вы обязательно должны научить своих детей думать. И дайте им возможность и право не хотеть находиться там, где они не хотят. Скорее всего, вам тоже хочется уйти из места, где невыносимо скучно и нечего делать. Дети такие же.

Вполне вероятно, что, роясь в большом количестве новой информации, ребенок заинтересуется предметом и захочет прокопать вглубь. Потом еще за что-нибудь зацепится – и так начнется новый познавательный этап. Главное – начать!

Помните, что современные подростки не так страшны, как нам о них рассказывали. Они действительно современнее нас, быстрее соображают и адаптируются к новому, а мы немного отстаем от них, но признавать это тяжело.

А сейчас мы переходим от мифов к самой настоящей подростковой реальности.

Мир подростков

Это один из самых закрытых и непонятных для взрослого человека миров. В нем *уже* нет той непосредственности детства, которая еще совсем недавно была основой взаимопонимания между взрослым и ребенком, и *еще* нет стройной логики взрослой жизни.

Из чего же состоит мир подростков?

- Из постоянных противоречий, которые очень сильно обостряются в этом возрасте (нередко – даже до уровня трагедии).
- Из любви и взаимоотношений юношей и девушек.
- Из вечной проблемы связи поколений – проблемы отцов и детей.

Вступив в этот возраст, человек начинает задумываться над проблемой своего «я»: «Кто я?», «Что я собой представляю?», «Как меня воспринимают окружающие?», «Что обо мне думают другие?» и т. п. Поскольку взросление подростка связано с гормональными изменениями, эта гормональная нестабильность влечет за собой нестабильность эмоционально-психическую. И в результате ребенок непрерывно находится в поиске своего «я», которое постоянно ускользает от него. Для самоидентификации «я» подростку необходимо провести огромную работу по его выстраиванию и сохранению. Без помощи взрослого человека и без необходимого психологического материала эту работу проделать крайне затруднительно.

Итак, подростку требуется психологический материал (психологическая информация) для выстраивания своего «я». Основным условием получения такой психологической информации может быть встреча со взрослым человеком, который мог бы служить подростку примером. Или, иначе говоря, стал бы для него духовно-нравственным и жизненным идеалом, но идеалом не абстрактным, а конкретным.

В этот период ребенок ставит перед собой главный вопрос: «Для чего живут люди?», «В чем смысл жизни?». Подросток стремится увидеть жизнь во всей ее полноте и целостности – вот главная проблема подросткового возраста. Для примера: мальчик (17 лет) не имеет никаких интересов, никаких планов на будущее, видит впереди лишь тупик и бессмысленность. Перестал посещать уроки, может часами сидеть без дела. Часто уходит из дома на несколько часов, бесцельно бродит по улицам. Потребовалось шесть месяцев занятий с психологом, чтобы подросток обрел устойчивую мотивацию к самоопределению и восстановлению активной жизненной позиции.

Интенсивные физические и психические изменения, а также эмоциональные переживания, с ними связанные (как правило, подавляющее большинство подростков относятся к происходящим в них изменениям крайне негативно: «Я – урод!», «Я – дебил!», «Я – лох!» и т. п.), привносят мощнейший диссонанс в формирование «я-концепции» подростка.

Подростки очень часто и довольно кардинально меняют свои интересы и увлечения, у них наблюдается перестройка как системы самооценки, так и системы оценки окружающих людей, возникают конкретные жизненные планы и проявляются некие усилия по их осуществлению (например, подросток начинает заниматься спортом или записывается в какой-либо кружок, участвует в культурно-массовых мероприятиях, включается в волонтерскую деятельность и т. д.).

Именно в подростковом возрасте границы между «душой» и «телом» очень размыты. «В здоровом теле – здоровый дух!» – это крылатое выражение древнеримского писателя и философа Ювенала популярно уже почти две тысячи лет. Недаром во все времена огромное внимание уделялось физическому развитию и физическому воспитанию молодого поколения. Однако надо очень внимательно и, главное, грамотно подходить к вопросу физического разви-

тия и физического воспитания подростков. Необходимо отметить, что сила подростков далеко не всегда прибывает в соответствии с изменениями в их росте и весе.

Из-за особенностей развития мышечной системы и ее координации нервной системой подросток очень быстро утомляется. К сожалению, далеко не все взрослые понимают и принимают эту особенность, что часто приводит к негативным последствиям. Нередки даже случаи инфарктов и инсультов у детей подросткового возраста из-за чрезмерной физической нагрузки. Напомню ужасающий случай, произошедший в одной из российских школ несколько лет тому назад: на уроке физкультуры погиб подросток во время пробежки на двухкилометровую дистанцию – сердце не выдержало нагрузки. Часто взрослым (как педагогам, так и родителям) кажется, что раз подросток физически крупный и крепкий, то на нем и пахать можно. И подростки активно привлекаются при переносе тяжестей, для тяжелой хозяйственной работы.

Не надо думать, что мы призываем вообще оградить подростка от физической работы и нагрузки. Отнюдь нет. Но эта нагрузка не должна быть чрезмерна! И сами подростки тоже должны это понимать, а то бывает, что, почувствовав в себе силушку молодецкую, они не соизмеряют реальные возможности с действиями. И тогда в организме может произойти сбой, который способен привести к печальным последствиям. Перед родителями и педагогами стоит задача создать для подростков необходимые благоприятные условия жизни, чтобы предотвратить их переутомление, а также раннее истощение нервной системы.

Как говорят исследователи подросткового возраста, подросток-девочка и подросток-мальчик – это две различные биологические и психологические вселенные. В этот период жизни подростки поставлены перед необходимостью решения такой жизненно важной задачи, как установление отношений с лицами противоположного пола. Биологической основой такой формы поведения является врожденный инстинкт исключительной силы. Значение этого инстинкта в жизни человека нельзя недооценивать. Но я сейчас акцентирую ваше внимание не столько на физиологическом аспекте проблемы (об этом тоже поговорим, но чуть позже), сколько на социально-психологическом. Ведь от того, насколько правильно и своевременно подросток научится строить отношения с противоположным полом, зависит не только его личное счастье, но и счастье семьи, которую он в будущем создаст. К сожалению, в современном мире мы наблюдаем из года в год растущее количество разводов, нежелание молодежи вступать в брак или, наоборот, очень раннее вступление в брак со всеми вытекающими последствиями, нежелание иметь детей. Для примера: девочка (17 лет) заявила родителям, что собирается выйти замуж до окончания школы. Ее не волнует мнение родителей, так как она встретила любовь всей ее жизни. Назревал семейный конфликт. Потребовалось четыре занятия с психологом для прорисовки концепции жизненного самоопределения, и девочка определила свои жизненные приоритеты совершенно по-другому. Однако поскольку половое и сексуальное воспитание подрастающего поколения – весьма актуальная и объемная проблема, то мы здесь и сейчас о ней говорить больше не будем. Но этой важнейшей проблеме будет посвящена отдельная глава.

А теперь немного о подростках и обществе.

Именно в подростковом периоде происходит социальное самоопределение человека, его активное включение в общественную жизнь, а также формирование морально-нравственных и духовных качеств.

В это время активно формируется мировоззрение – система взглядов на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах жизни, сумма всех знаний человека, его жизненная философия. Это не просто логически увязанная система знаний, а система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации. Однако мировоззрение подростков еще не отличается целостностью и содержательностью. Его полное формирование происходит чуть позже.

Мировоззрение подростков часто называют идеологизированным: у ребенка в этом возрасте уже есть готовность к организации своей жизни в соответствии с идеей-концепцией, но он еще только определяет свое место среди людей, с которыми уже может общаться на равных, свое место в обществе. Можно сказать, что подросток готов к подвигу. И это не просто готовность, а настоящее стремление. Возникает закономерный вопрос: «Где этот подвиг взять?» Мы, взрослые, обычно всерьез не воспринимаем такую потребность в подвиге. Часто мы над подобными «высокими идеями» даже не задумываемся. Нам ведь есть о чем беспокоиться: одеть ребенка, накормить его, следить, чтобы хорошо учился, решать другие насущные проблемы. Поэтому нам, взрослым, идея некоего подросткового «подвига» не кажется серьезной (мы уже выросли из этого возраста и благополучно забыли, что нас волновало). Нам кажется, что это ерунда, которую ребенок просто перерастет... Да, нам так кажется... И напрасно! Именно на этой психологической особенности подростков базируются стратегии и тактики вербовщиков в террористические и экстремистские группировки. Именно эта психологическая особенность подростка способствует тому, что его запросто могут вовлечь в противоправную или асоциальную деятельность, посадить на наркотики. Да и сам подросток, не найдя понимания среди окружающих его взрослых и разочаровавшись в реальном мире, может уйти в мир виртуальный. А уж с кем он будет там общаться и какие последствия из этого могут «вытечь» – этого нам проконтролировать уже не удастся.

Значит, если подростку необходим подвиг – надо его организовать! И самый простой и действенный способ – это вовлечение в волонтерскую деятельность. Однако мы помним, что для подростка важен не только сам подвиг, но и идея. Поэтому, вовлекая подростка в любую социальную деятельность, необходимо организовать и донести до него идею этой деятельности. Если подросток будет понимать значимость своей деятельности и будет этим горд – это будет многое для него значить. И надо понимать, что свято место пусто не бывает. Либо мы вовлечем нашего ребенка-подростка в социально одобряемую общественную деятельность, либо другие «добрые» люди могут успеть первыми. И не факт, что это будет хорошо для ребенка. Поэтому выбор должны сделать мы, взрослые. Судьба молодого поколения действительно в наших руках.

Возрастные кризисы у подростков

Подростковый, или пубертатный, кризис обычно наступает в 11–12 лет и длится до 15–16 лет. Этот возрастной кризис связан прежде всего с гормональной перестройкой организма (так называемой «гормональной бурей») и последующими как физиологическими, так и психологическими изменениями. В этот период дети быстро растут и изменяются. Из ребенка они начинают превращаться во взрослого человека. Подростку очень нелегко привыкнуть к происходящим с ним изменениям, но еще труднее для него принять эти изменения и научиться с ними жить.

Гормональные изменения влияют не только на внешний вид, но и на нервную систему. Нервная система испытывает большие перегрузки. Дети становятся психологически неустойчивыми, их легко вывести из равновесия. Для подростков очень характерна частая и быстрая смена настроения и эмоциональная неустойчивость. Им бывает трудно приспособиться к этим изменениям. На них как бы обрушивается буря эмоций и чувств, но что с этим делать и как с этим жить, этого они еще не осознают. Им кажется, что их никто не понимает (ведь они и сами себя плохо понимают), что все настроено против них, все только чего-то от них требуют, требуют и требуют...

Кроме того, для подростков характерна быстрая физическая утомляемость, усталость и вялость. Организм подростка просто не успевает приспосабливаться к быстрому росту. И усталость служит своего рода защитной реакцией на возможные перегрузки. Поэтому родителям следует помнить, что выросшего сына уже можно привлекать к тяжелой работе (например, помочь мебель передвинуть), но эта работа должна быть кратковременной. Долго пахать подросток еще не в силах. Встречающиеся довольно часто подростковые инфаркты – это, как правило, следствие чрезмерных физических нагрузок (не обязательно от домашнего труда, но и на уроках физкультуры, и от демонстрации своей молодецкой силы в среде сверстников).

Что же делать родителям? Специально ничего делать не надо! Это естественный переходный период, и его надо просто пережить и постараться сохранить с ребенком теплые и дружеские отношения. Просто спокойно ждать, когда ребенок перерастет или переболеет данный кризис. Но относиться в этот период к ребенку нужно очень внимательно, бережно и осторожно.

Отмечу еще один очень интересный аспект, характерный для подросткового возраста. Поскольку этот возраст переходный, то есть ребенок переходит из детского состояния во взрослость, то подросток как бы находится между двумя этими полюсами. Вроде бы он уже не ребенок, но еще и не совсем взрослый. С точки зрения психологии это очень серьезный период, когда социальная роль «ребенок» замещается другой социальной ролью – «взрослый человек». Переход этот не происходит одномоментно, и поэтому наш подросток весь переходный период мечется как бы между двух огней. С одной стороны, он уже чувствует себя взрослым, ему нравится свобода и самостоятельность взрослого мира, но, с другой стороны, у взрослых слишком много обязанностей, которые ему не хочется брать на себя. Да и с миром детства расставаться насовсем тоже пока не хочется... Поэтому подросток частенько пытается усидеть на двух стульях, и иногда у него это неплохо получается. В зависимости от ситуации и от своей выгоды он позиционирует себя то взрослым, то ребенком. Что же с этим делать? Опять-таки – ничего! Только спокойно ждать, когда переходный период пройдет и ребенок окончательно осознает и примет свою взрослость, а пока что оказывать подростку поддержку, заботу и внимание.

Как правильно вести себя взрослым, чтобы помочь подростку преодолеть непростой период и прожить кризис экологично для всех?

1. Не относитесь к проблемам подростка пренебрежительно или легкомысленно, какими бы абсурдными или глупыми они вам ни казались. Ваш ребенок должен знать, что родители всегда на его стороне, что они всегда поддержат и помогут преодолеть любые проблемы.

2. В отношениях с подростком поощряйте честность. Никогда не ругайте и не наказывайте за честное признание, каким бы оно ни было. Иначе впоследствии он будет стараться все от вас скрывать.

3. Не вмешивайтесь в отношения вашего ребенка с его сверстниками. Помогать можно только советами, да и то – ненавязчивыми. Свои отношения подросток должен строить сам!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.