

# «Семья и подростковый кризис»



*Откуда возникает кризис переходного возраста и как правильно вести себя с подростком?*

Переходный возраст ребёнка часто превращается в настоящий кошмар для его родителей. Подросток начинает вести себя неадекватно, импульсивно и враждебно. Но не торопитесь разворачивать военные действия, иначе в проигрыше останутся оба – и вы, и ваш ребёнок.

## **Биологические предпосылки подросткового кризиса**

У «проблемного» поведения подростков часто есть биологические причины. Адаптационные механизмы нервной системы тоже отстают – подростковая психика быстро истощается, возникает агрессия.

В этом возрасте важно рассказать ребёнку об изменениях, которые происходят с его телом.

## **Вспомните себя**

Уважаемые родители, постарайтесь вспомнить себя в этом возрасте, хотя это и было давно. Тут хорошо поможет общение со своими родителями об этом периоде, просмотр старых фотографий.

## **Смена ролей**

Если ваш ребёнок вступил в переходный возраст, то лучше отказаться от привычной роли строгого родителя, и постараться стать для ребёнка другом – для этого нужно относиться к нему с чуткостью и уважением, учитывать его мнение.

## **Уже не ребёнок, но ещё и не взрослый**

Переходный период – один из самых сложных в жизни. Подросток уже не может, как раньше, целиком зависеть от родителей и подчиняться их воле. И идти своим собственным путём тоже не может, потому что этот путь для него ещё не определён. У подростка нет своих убеждений, целей и идеалов, а чужими жить уже не получается.

## **Почему он протестует**

Подростковый возраст характеризуется повышенной потребностью в автономии и желанием отделиться от родителей. Как можно заявить о себе и о своей независимости? Разумеется, через протест – «я не хочу, я не буду, я вам не подчиняюсь!» И ещё через борьбу – с общественными нормами, рамками и всеми, кто хоть как-

то пытается оказать воспитательное воздействие. Здесь важно не давить и не проявлять «твёрдость характера». Чем больше вы будете заставлять, тем большим будет сопротивление. Лучше формально объединиться с подростком в этой битве, тогда он поймёт, что сражаться не с кем.

## **Уход в социальные группы**

В подростковом возрасте человек отделяется от своих родителей и от группы детей, чтобы потом вступить во взрослую жизнь. Это неизбежный процесс. Сразу осуществить этот переход невозможно, поэтому подросток, уходя от родителей, примыкает к группе сверстников. Принадлежность к группе для подростка очень важна, это своего рода «удостоверение личности», ведь он ещё не определился с тем, кем хочет стать на самом деле. Всех представителей этой группы объединяет некая общность – они стремятся одинаково одеваться, говорить на одном, понятном только им, языке.

## **Манипуляции**

Манипуляция – это попытка заставить нас сделать что-либо. Родители очень часто прибегают к манипуляциям при воспитании детей. Запомните, манипулировать ребёнком невыгодно. Во-первых, подражая вам, он переймет эту тактику и станет манипулировать уже вами. Например, с помощью истерик, слёз или своего больного вида. Вариантов множество. Во-вторых, среди манипуляторов нет места доверию, праву выбора и настоящей свободе.

Как ещё можно влиять на поведение людей? С помощью мотивации. Мотивация – это когда мы делаем так, чтобы другой человек сам захотел что-то сделать. Конечно, это намного сложнее, чем манипулировать, но зато здесь включается осознанность, возможность выбирать и, главное – ответственность за свой выбор. Для мотивации вначале нужно информировать – дать понятную и полную информацию. Разумеется, нет полной гарантии, что ребёнок сделает всё так, как вы хотите. Но, может быть, это и не нужно, а намного важнее, чтобы он осознал и сделал так, как нужно ему.

## **Отсутствие жизненного опыта**

Одна из существенных трудностей подросткового периода состоит в том, что у подростка нет опыта решения тех или иных проблем. Многие задачи ему, в буквальном смысле, приходится решать впервые, тогда как у взрослых обычно уже есть устойчивые механизмы адаптации. Советы родителей могут не сработать, особенно если родители не стали авторитетом для подростка. Помните, ребёнку очень важно получить свой собственный жизненный опыт. Постарайтесь поменьше его ругать за ошибки. Лучше покажите, как из любой ошибки можно извлечь опыт. Вместе с ребёнком посмотрите варианты развития событий, предложите ему сделать свой собственный выбор, а потом вместе разберите результат этого выбора.

Сидорова К.В.

педагог-психолог

Источник : <http://o-spide.ru/prevention/parent/detail.php>