

Конечно, не следует на весь подростковый возраст смотреть под углом кризиса. Еще Л. С. Выготский указывал на то, что подростковый возраст не может быть описан одной какой-либо формулой. Но знание кризиса необходимо для того, чтобы помочь подростку наиболее полно реализовать возможности этого периода, выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, ведь это важно для решения главных задач развития в этот период.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

1. Уважаемые родители, как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так!

Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

2. Сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

3. Важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.

4. Важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка. Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не самим ребенком. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

5. Не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо.

Фразы, которые хочет услышать каждый ребенок:

1. Я люблю тебя. Не думайте, что это очевидно. Не думайте, что Ваш ребенок и так знает об этом. Не думайте, что смутите его. Просто ГОВОРИТЕ это почаще.

2. Я горжусь тобой. О чем Вы упоминаете, когда разговариваете с кем-нибудь о своем ребенке? Как Вы его характеризуете? Случается, что родители обсуждают только негативное в поведении, в характере своих детей. Если Вы поймали себя на том, что чаще говорите о плохом, постарайтесь найти что-то позитивное в ребенке: доброе сердце, творческие способности, воображение, нестандартное мышление. Говорите об этом другим и самому ребенку.

3. Я верю в тебя. Ничто не укрепляет самооценку так, как переживание успеха. Важно, чтобы близкие люди верили в то, что успех возможен. Важно, чтобы Вы были уверены в том, что Ваш ребенок способен на многое.

4. Прости. Иногда попросить прощения очень тяжело. Многие взрослые боятся признать свою неправоту, ведь это снизит их авторитет. На самом деле ничто не обладает таким воспитывающим значением, как пример взрослого, готового отвечать за свои ошибки, готового сменить позицию «вечно правого».

Россия, 352120, Краснодарский край,

г. Тихорецк,

ул. Меньшикова, 98

тел: 7-39-83

электронная почта: tihoretsky.filial@yandex.ru

Сайт центра: cdik-center.ru

Материал подготовила педагог-психолог:

Пашкова С.В.

ТИХОРЕЦКИЙ
ФИЛИАЛ ГБУ КК
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

ПЕРВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



*«В подростковом возрасте многие
человеческие*

достоинства проявляются

*в чудаческих и неподобающих по-
ступках»*

(И. Гете)

По мнению Ксавье Поммеро, психотерапевта, любые проявления насилия у подростков – признак глубокого душевного неблагополучия. Если подросток грубит или хамит, или пускает в ход руки, значит подросток убежден в том, что сам является жертвой насилия – в действительности или в собственной фантазии.

Возможно, родители просто не дали ребенку достаточно пространства, чтобы он мог почувствовать свою автономность. И подросток бунтует против таких ограничений, воспринимая как вторжение на свою территорию.

Его агрессия – безусловно защитная реакция. Что делать, если подросток начинает кричать, бить кулаком по стене, бросать предметы на пол? Как реагировать, чтобы помочь ему снять напряжение и избежать опасности.

По мнению, Ксавье Поммеро, во время ссоры не стоит подходить к нему или к ней ближе чем на



длину вытянутой руки. Лучше оставаться на расстоянии двух метров: так Вы показываете подростку, что уважаете его личную территорию.

Еще один совет: напряженный разговор лучше не вести на кухне, где под рукой смогут оказаться кухонные инструменты или кипяток. Чтобы разрядить обстановку пользуйтесь языком тела.

Когда мы спорим – мы рефлекторно поднимаемся с места, выпрямляемся во весь рост. Во время агрессивной сцены родителям лучше, наоборот, сесть первыми. Это действие станет предложением к перемирию, сигналом успокоиться- ведь когда мы сидим, мы не можем драться.

Прямой взгляд может восприниматься как агрессия. Тинэйджеры прячутся за капюшон, закрывают лицо прядями волос. Они не хотят чтобы их «раскусили». Если Вы чувствуете, что раздражаетесь – просто отведите глаза в сторону.

Если Вы чувствуете, что раздражение становится неконтролируемым – сделайте перерыв. Не мешайте подростку выйти из комнаты чтобы успокоиться, или возьмите паузу для того, чтобы попить чай и вернуться к разговору позднее. На спокойных тонах.

Не обвиняйте, если хотите что-то прояснить, задавайте ясные вопросы. Будьте искренни и открыты. Но если подросток все-таки станет выражать свою агрессию в действии – попытается толкнуть или схватить за руку- необходимо действовать.

Надо четко и твердо объяснить, что он вышел за пределы дозволенного и вы этого не потерпите. Обсудите это с ним позднее, когда он успокоится. В таких случаях стоит как можно скорее обратиться к специалисту – к психотерапевту, психологу, чтобы насилие не стало привычным языком в семье.

Ребенок вредит сам себе.

Обращения родителей, связанные с тем, что сын или дочь специально причиняет себе боль, достаточно часто встречаются в практике. По данным компетентных современных исследований, 35 - 40% подростков хотя бы один раз наносят себе ощутимые, при этом не угрожающие жизни повреждения. Чаще всего это порезы бедер и предплечий – тех частей тела, которые, как правило, закрыты одеждой и не доступны взглядам окружающих. Реже – ожоги, нанесенные намеренно зажигалкой, свечой или сигаретой снова на бедра, предплечья или живот, чтобы не привлекать лишнего внимания. Бывает, до крови исцарапаны ногтями тыльные стороны ладоней и кончиков пальцев... Всё это шокирует родителей и вызывает желание избавить своего ребенка от боли, защитить. И чтобы сделать это, родителю важно понять, что происходит и почему он так сделал? Желание сделать себе больно может возникнуть у подростка по разным причинам. Самая распространенная из них – потребность унять физической болью боль душевную, внутреннюю.

Подобно тому, как мы кусаем губы в досаде, подросток, чувствуя отчаяние или смятение внутри, может поранить себя ручкой или неострым ножом. Боль и ссадины позволяют переключиться, перевести внимание от неприятных мыслей и гнетущих чувств на части тела, ноющие от порезов. Это снижает эмоциональное напряжение и поглощенность негативными переживаниями, оснований испытывать которые у подростков много – конфликтные отношения в школе, неразделенная любовь, ссоры с родителями, отсутствие друзей.

Также готовность навредить себе появляется у подростка из-за неприятия своей внешности, недовольства собственными «жирными ляжками», «кривыми руками», «уродливым телом». «Вот тебе, получай!», - казнит себя подросток, «жирная уродина, ненавижу себя, ненавижу!» - звучит в голове у подростка, которому остро недостает уверенности в себе, признания собственной уникальности и ценности, права быть, таким, каков есть. Самоповреждающее поведение имеет и еще один источник – неосознаваемое желание подростка сообщить остальным о своем внутреннем неблагополучии, позвать на помощь, заручиться поддержкой в решении болезненных внутренних вопросов. Нанося себе порезы и как бы случайно позволяя увидеть их родителям или близким взрослым, подросток показывает, что ему плохо и окружающим важно вмешаться и помочь ему. Таким образом, намеренное причинение себе боли – сигнал о том, что



подросток страдает и ищет помощи. Часто родителю бывает трудно помочь ребенку самостоятельно. Хорошо, что у родителя существует возможность справляться с такой сложной ситуацией не в одиночку, а в сотрудничестве с профессиональным психологом. Это работает. Помните – любую ситуацию можно улучшить.

Профессиональным психологом. Это работает. Помните – любую ситуацию можно улучшить.