

Наступает момент, когда родители перестают узнавать своего ребенка. То он молчит, то взрывается от малейшего замечания... Сын или дочь меняется на глазах, вызывая непонимание, опасения и даже отторжение. Но у конфликтов подростков и их родителей есть общие причины. Зная природу подросткового протеста, мы сможем более точно и бережно строить отношения с выросшими детьми.

Он недостижим: не снимает наушников, не слышит вопросы

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удастся не сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на «свою территорию». Не нужно изводить подростка расспросами, но нельзя позволять ему молчать, когда его спрашивают «по делу» - например, о том, когда он собирается вернуться вечером. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться, и только после этого он начнет с нами общаться. А пока он предпочитает доверять своим ровесникам. Ему необходимо не только защищенное личное пространство, но и право им пользоваться - позвонить друзьям, послать e-mail, просто побыть одному. Похоже, пришло время научиться стучать в дверь его комнаты, перед тем как войти. Уважать эту его потребность очень важно. При этом нельзя одобрять поведение, которое нарушает правила, принятые в доме: например, он должен отложить плеер, садясь обедать.

Он мне грубит

Грубить родителям, конечно, глупо, ведь мы - тот «сук», на котором он сидит. И чем больше

ребенок нас обижает, тем больше чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, мы оказываем ему плохую услугу. Ограничения для подростка жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они показывают, что он не брошен, не предоставлен себе. Когда мы совсем не ограничиваем подростков, им кажется, что мы к ним безразличны, и они из чувства противоречия ведут себя вызывающе. Наша терпимость к хамству ставит перед детьми вопрос: а уважают ли их? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите, что вы чувствуете в этот момент, и что такой тон разговора неприемлем для вас.

Он твердит, что я его не понимаю

Часто он и сам не понимает себя, потому что у него множество противоречивых желаний. Подросток боится быть «расшифрованным» родителями. Он хочет отличаться, быть особенным. Сказать подростку, что мы прекрасно понимаем его чувства, - значит просто разозлить его. Ведь тогда он словно оказывается примитивным, схематичным, а для него жизненно важно ощущать себя уникальным, иным.

Он меня критикует

В подростковом возрасте дети скорбят по мифическому образу всемогущих родителей: они начинают понимать, что чего-то и мы не знаем, что наши вкусы не идеальны. Тогда они критикуют нас, и нам больно. Важно понимать, что так они учатся спорить, иметь свое мнение и ценить мнения других. Некоторые родители очень чувствительны к критике, придают ей слишком большое значение. Они постоянно подчеркивают:

мы - родители. Они действительно отвечают за ребенка, но демонстрируют это так часто, что выводят его из равновесия. А он всего лишь хочет потренировать свой критичный ум, а вовсе не перевернуть Вселенную.

Он много времени проводит в интернете

У подростков в 13-15 лет велика потребность в социализации: они жаждут самостоятельно познать мир и самих себя. Интернет дает им такую возможность. На форумах и в чатах свободно говорят о своих чувствах, делятся идеями и фантазиями. Виртуальное общение порой кажется нам поверхностным, но здесь тоже возникают любовь и дружба, ссоры и обиды. Экран упрощает контакт, зачастую помогая застенчивым стать более раскрепощенными и искренними.

Он живет дома как в гостинице

Сын обедает дома с друзьями, опустошая холодильник и оставляя горы грязной посуды. Дочь разбрасывает свою одежду повсюду. Они воображают, что живут в отеле? На самом деле подростки захватывают территорию, забывая, что она еще и наша! Подростки не терпят, чтобы их «воспитывали», но законные требования готовы принять.

Почему они рискуют?

Как подростки удовлетворяют потребности своего развития? Они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют. Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск - это побочный продукт обостренной познавательной деятельности. Подросток экспериментирует, чтобы узнать себя лучше, попробовать разные стили жизни; стать самостоятельнее, взрослее и показать это окружающим; наконец, потому что это «круто, здорово, прикольно»...

Гормоны и мозг

Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже невозможность принятия взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. При этом мозг у подростков устроен таким образом, что они испытывают биологическую потребность рисковать. Они склонны к импульсивным поступкам, готовы экспериментировать с наркотиками и алкоголем, редко думают о негативных последствиях своего сексуального поведения.

Мотивы рискованного поведения

Незнание. Это не тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Например, так ведут себя те подростки, которые не пользуются презервативом, так как не знают, что он защищает от инфекций: «Авось пронесет!»

Речь о ситуации, когда тот, кто идет на риск, знает об опасности, но все равно рискует.

Поиск острых ощущений. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам, как, впрочем, и взрослым, ужасно скучной.

Протест. У части детей и подростков требования, ограничивающие их активность, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нередко в ущерб себе.

Любовь и доверие. Молодые уверены в том, что их партнер здоров или предупредит, если болен. Но, к сожалению, инфекцию можно передавать, не подозревая об этом. **Давление группы.** Самоутверждение среди сверстников и присоединение к привлекательной социальной группе часто означают принятие определенных «правил». Например, если в группе курят, употребляют алкоголь и наркотики, то такое поведение ожидается от всех ее членов.

Как снизить риски?

Необходимо действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное - уважать и понимать его, стремиться сохранять контакт и взаимное доверие.

Наши контакты:

Адрес: 344015, г.Ростов-на-Дону,
ул. 339 Стрелковой дивизии, д.17/3

сайт: www.cdk-srnd.su,

e-mail: psycentersovrnd@bk.ru

Запись только по телефону: (863) 225-07-52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОВЕТСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Подростки: ключи к пониманию

Наступает момент, когда родители перестают узнавать своего ребенка. То он молчит, то взрывается от малейшего замечания... Сын или дочь меняется на глазах, вызывая непонимание, опасения и даже отторжение.