

Подростковые изменения, как помочь справиться ребенку

Подростковый кризис проходят абсолютно все без исключения, только начинается и заканчивается он у всех совершенно по-разному. У некоторых детей кризис может появиться уже в 10 лет, в то время как у другого — только в 13.

Подростковый возраст — это сложный период как для детей, так и для взрослых. Трудности появляются из-за остроты кризисного периода определенной возрастной ступени.

Как чаще всего проявляется подростковый возраст:

- ❖ Повышенное стремление к общению со сверстниками или детьми чуть старше. Многие родители наверняка замечали, что два подростка могут общаться хоть целую вечность, обсуждать свои насущные проблемы и переживания.

- ❖ Стремление утвердить собственную автономию, самостоятельность и независимость. Отныне у него есть собственное решение, которое, по его мнению, является единственно правильным. Все это формирует в дальнейшем личность ребенка.

«Кризис независимости»

Подросток начинает вести себя независимо от родителей и прочего окружения. Именно поэтому он носит такое название. В большинстве случаев это своеволие, свое мнение обо всем происходящем, которое обесценивает взрослых и проявляется как отрицательное отношение к их условиям и требованиям.

Из жизни ребенка не получится так просто взять и вычеркнуть все симптомы кризиса. Помните о том, что они проявляются не постоянно, а периодически. Родителям не стоит их обострять.

Родителям необходимо выслушивать все крики своего ребенка как можно спокойнее и не усугублять ситуацию нравоучениями. Такой подход значительно труднее, чем кажется на первый взгляд, поэтому стоит заранее набраться терпения.

Регулярные упреки в адрес ребенка, тем более применение физической силы, только усилят негодование подростка. А это, в свою очередь, толкает на совершение глупых, необдуманных поступков.

«Кризис зависимости»

Такой путь развития встречается все чаще. У подростка наблюдается чрезмерное послушание, а также зависимость от сильных и старших. Ребенок не хочет взрослеть и становиться независимым, боясь столкнуться с трудностями и принимать решения самостоятельно.

Многим на первый взгляд такое развитие событий покажется более легким, но это далеко не так. Дело в том, что подрастающий ребенок становится инфантильным, при этом его личность замедляется в развитии, он становится целиком и полностью зависим от родителя. Протекание кризиса в большей степени зависит исключительно от стиля воспитания и самих взрослых. После того как фазы развития сменяют друг друга, постепенно подростковый кризис пройдет.

В семье должно быть равноправие, ребенок не должен чувствовать себя неполноценным членом семьи. У подростков очень колеблется самооценка, происходят частые перепады настроения, он может быть то слишком ласковым, то грубым и агрессивным.

Самым оптимальным решением является компромисс и взаимные уступки. Постарайтесь следить за тем, с какими людьми общается подросток, в какие игры он играет, какие фильмы смотрит, с кем общается в социальных сетях.

Помогайте подростку управлять эмоциями на личном примере, хвалите его за достижения и ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми. Не говорите, что они в чем-то лучше его.

Старайтесь быть для своего ребенка не только мамой или папой, но старшим опытным, понимающим, чутким другом, которому он будет доверять. Подросток должен знать, что его одобряют, поймут и поддержат в любой момент его жизни.

Но давайте остановимся на таких формах деструктивного поведения, как зависимости, которые присущи именно подросткам.

Здоровье — это самое главное в жизни каждого человека. Без здоровья не будет успешной карьеры, полноценной семьи.

Вредные привычки негативно влияют на здоровье, физическую и умственную активность, работоспособность.

Алкогольная зависимость — сильнейшая зависимость людей разных поколений.

Еще одна серьезнейшая проблема современности – **наркотическая зависимость**.

Это трагедия почти 3-х миллионов наших сограждан. И это официальные данные, а реальные цифры наверняка больше!

Все начинается с того, что подростку хочется «попробовать», но мало кто понимает и осознает, что их ждет. Избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно. С недавних пор мы подвергаемся еще одной опасности – возможности попасть под влияние **компьютерной или игровой зависимости**, так называемой игромании.

Компьютерная зависимость определяется патологическим пристрастием человека к проведению времени за компьютером. Ребенок, подросток или же взрослый человек, играя в компьютерную игру, переключает мышление из реальности в придуманный кем-то мир. Известны случаи самоубийств и сумасшествий от игромании. Начиная жить в компьютерном мире, игроман перестает жить в реально существующей окружающей среде. В большинстве случаев компьютерная (игровая) зависимость возникает на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения.

Подростковый период — самый сложный в жизни любого человека и очень важно, чтобы ребенок благополучно его прошел с минимальными потерями и приобрел уверенность, надежду и оптимизм, смотря в будущее.

<https://www.usynovite.ru/massmedia/0701588f53.html>

<https://adu.by/images/2023/vosp/Hriptovich-kak-pomoch-rebenku.pdf>

<https://uchfilm.com/index.php/new/moms-school/>

Коркодинова К. В.

Педагог-психолог ГБОУ «Центр «Дар»