

Советы родителям подростков

Подростковый кризис или Как сберечь нервы и сохранить любовь?

Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого не достаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей. Поэтому **подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке**. Вот ряд рекомендаций о том, как вы можете их выражать:

Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. **Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе»**, поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

Ни в коем случае **не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка!**

Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви. Это может приводить к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булимия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.

Интересуйтесь жизнью подростка. Многие подростки говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела, как учеба?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе. Склонность подростков «все опошлять», находя эротический подтекст даже в том, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к сексу, есть не что иное, как доступное им снятие сексуального напряжения. Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры

помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещей и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей. Так же старайтесь не допытывать подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он дает вам однозначно понять, что не хочет говорить в данный момент.

Но вам стоит всегда ***показывать подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать.*** Для этого вы можете использовать фразы, типа «если захочешь поговорить, я на кухне».

Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом. Я часто слышу от подростков, чьим родителям удается вести себя подобным образом, такие фразы: «Моя мама – моя лучшая подруга. Я могу рассказать ей абсолютно все, и она всегда меня поддерживает и помогает советом».

Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой – подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится. Здесь нужна **консультация квалифицированного психолога**, который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время.