

Как «правильно» общаться с «трудными» подростками?

Сразу же хочу предупредить, что тема эта сложная и трудная. И я думаю, что постом мы не отделаемся...

Начну с практики: мне часто приходится слышать от родителей о том, что их пугает наступление подросткового возраста или уже поведение детей в этот период.

Почему это происходит?

Дело в том, что подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием или пубертатным кризисом, который может возникнуть и в 11 и в 13 лет. Весь период кризиса обычно протекает трудно и для ребенка и для близких ему взрослых.

Но сразу нужно оговориться, что несмотря на сложности этого возраста, не все подростки становятся «трудными». Почему же одни переживают этот возраст ровно, спокойно и даже говорят позже: «А у меня не было подросткового кризиса», а других «колбасит» и родители приходят в полном замешательстве: «что делать?!»

Я верю, что большинство родителей прикладывают много усилий, чтобы их дети в этом возрасте становились самостоятельными и ответственными. Однако Эти усилия не всегда приносят желаемый результат. Почему?

На мой взгляд первое – это то, что родители и другие взрослые забыли тот период, когда сами были подростками и какие сложности переживали тогда.

А сложности реальные были у всех! Это и «гормональная буря», которая держит подростка постоянно в состоянии стресса. Это и перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые ведут к быстрой смене физического состояния и, соответственно, настроения. Поэтому подростки могут часами гонять мяч или танцевать, а затем падать от усталости. Бодрость, азарт у них быстро сменяются на ощущение разбитости, печали и полную пассивность.

В таком состоянии они отказываются выполнить самую простую просьбу взрослых, которые не понимают почему: «Ведь ты только что носился как угорелый?» объяснение этому простое: в подростковом возрасте физический, эмоциональный и личностный фон становятся нестабильными. Поэтому подросток то активный, то пассивный, то веселый, то унылый. Это просто нужно принять, как данность, и вместе с ним прожить это.

Что еще нужно учитывать родителям и другим взрослым? В этот период, в связи с перестройкой организма, у подростков резко повышается интерес к своей внешности. В связи с этим они остро переживают все изъяны, иногда мнимые. Непропорциональность частей тела у некоторых подростков ведет к неловкости движений, к неуклюжести, что тоже болезненно переживается в этом возрасте.

Излишний вес или худоба, неправильность черт лица, кожа, теряющая чистоту – все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости. А если к этому еще добавляются проблемы, связанные с первой неудачной влюбленностью или с постоянными ссорами в семье. Где подростка «не понимают», то это все приводит к резкому снижению самооценки.

А крайне низкая самооценка резко снижает жизнестойкость, повышает угрюмость и мрачные мысли: «Зачем я им такой». Не хочу пугать, но статистика эта известная, что именно в подростковом возрасте чаще возникают мысли о суициде. И чаще причиной являются конфликты в семье или резкое падение самооценки.