

*Для вас наступило трудное время? Вы расстроены, обеспокоены?
Может быть рассержены тем, как ведет себя ваш ребенок?*

*Приглашаю Вас, уважаемые родители, на страничку, где вы
сможете найти ответы на важные для вас вопросы*

«ВАШ РЕБЕНОК – ПОДРОСТОК».



Рахимова Татьяна Валентиновна
педагог-психолог ЦППМСМП Невского
района Санкт-Петербурга
2021г

Немного о подростковом кризисе

Подростковый кризис - это перестройка всего организма, переосмысление и новое восприятие подростком своего телесного «Я», психического «Я», социального «Я».

***Кризис телесного «Я»:** подросток становится слишком чувствительным, часто поглощен переживает по поводу своих мнимых физических недостатков. Возникают сомнения в своей телесной принадлежности: «Мое или не мое», тревога, тело может иногда казаться чужим, незнакомым, плохо управляемым.*

***Кризис психического «Я»** проявляется в неуверенности в своей значимости, то переоценивает себя, то не принимает себя как личность, может терять свои границы. Это вызывает частую смену настроения, ощущение чувства неполноценности, бессмысленности своего существования.*

***Кризис социального «Я»:** снижение авторитета взрослых, протест семье и педагогам; реакции оппозиции как способов взросления, ориентация подростков на группу сверстников; кризис «независимости - зависимости»: чрезмерная самостоятельность и взрослость или чрезмерное послушание и зависимость от взрослых. «Не лезьте ко мне в душу» - это главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других.*

Границы подросткового периода развития

Младший подростковый период : 10-12 лет - начало кризиса ,перестройка организма возникает постепенно, иногда незаметно для взрослых.

Средний подростковый период: 13/14 - 15/16 лет.

Пубертатный период:13 лет - середина кризиса, самый яркий этап : бурное половое созревание, дисгармония между телом и психикой подростка, обострение соматических заболеваний, эмоциональная неуравновешенность, перепады настроения, отклонения в поведении, нарушения во взаимоотношениях.

Старший подростковый период: 16/17 - 20/22 лет - конец кризиса: заканчивается психофизиологическая перестройка организма, стабилизируются внутренние состояние подростка, отношения с социумом, ребенок постепенно взрослеет.

*Кризис - это норма развития и взросления подростка.
Кризис проживают все подростки по разному.*

Представления подростка о себе

У подростка формируется образ себя. Каким я хочу себя видеть- идеальный образ, и каким я реально вижу свое тело, фигуру; характер, свое место и отношения среди других детей и взрослых, какие роли и положение занимаю дома, в школе, в обществе.

Таким образом подросток стремится отделить себя от других, подчеркнуть свою индивидуальность, постепенно стать самостоятельным и взрослым.

Путем своего жизненного опыта, сравнения себя с другими, от влияния окружающих зависит:

- его представление о себе: **«Кто я есть?»**,
- отношение к себе: **«Какой я все таки есть?»**,
- оценка себя: **«Что я значу для себя?»**,
- поведение среди других: **«Как я могу, как веду на самом деле, и почему так себя веду?»**

Подросток - ребенок, который стремится стать взрослым. От взрослых зависит, каким будет представление о себе, когда подросток станет взрослым

Самооценка подростка

Самооценка это эмоциональное отношение человека к себе, степень самоуважения и значимости.

Самооценка у подростков неустойчивая, часто меняется от ситуации и отношений с другими людьми, обретенного своего опыта:

Высокая, завышенная самооценка: установка **«Я лучше, другие хуже»**, мне все обязаны, я нет; я имею право, другие не имеют.

Низкая, заниженная самооценка:

- установка **«Я плохой, другие лучше»**, добрее, умнее, красивее; я обязан всем, потому что я не достоин любви, внимания; я не имею право.

- установка **«Я плохой и другие плохие»** При такой установке подросток испытывает безысходность и бессмысленность своей жизни.

Адекватная, нормальная самооценка: установка **«Я хороший, другие хорошие»**.

*Подросток склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают окружающие.
Итогом формирования можно считать ощущение своей ценности, или неполноценности себя.*

Подросток: свобода выбора.

У подростка появляется чувство взрослости, он требует свободы и самостоятельности. Любая свобода требует личной ответственности.

Стратегия подростка:

1. Появляется смелая мысль, принять какое-то решение.
2. Ощущение тревоги или панического страха овладевает им или ею.
3. Ребенок совершает нечто, что, как он знает, заденет вас и вынудит вас принять за него решение.
4. Вы реагируете отрицательно на это надзором, бранью, одобрением или неодобрением и т.д., и фактически говорите ему, как следует поступить, и берете его ответственность на себя.
5. Если так происходит, то подросток вновь может возмущаться вашим «диктатом», требовать свободу, и в то же время делать все, что он хочет, не обременяя себя чувством ответственности за свой выбор.

Такие отношения – это замкнутый круг, в котором оба не понимают, что манипулируют друг другом.

Так подросток освобождается от страха перед выбором и ответственностью, заставляя вас принимать решения за него.

Подросток: свобода выбора.

Помните:

- Если вы не разрешаете ему этого права, он будет все равно его требовать, порой протестом и нарушением поведения.
- Любой человек, взрослый или ребенок, всю жизнь решает это противоречие: сделать по-своему, или уступить; быть самостоятельным или зависимым; отвечать за свое решение или перекладывать ответственность на других; вернуться назад или идти самостоятельно вперед.
- Если вы испытываете такие трудности с ребенком, то, скорее всего, вы оба переживаете такого рода кризис, когда одна часть вашего «Я» стремится к самостоятельности, а другая боится ее.

Подросток больше всего нуждается в помощи и содействии , поощрении его выбора линии поведения на принятие собственных решений.

Первыми, кто может помочь в этом подростку , могут стать его родители

Что же делать?

1. Оставьте попытки контролировать те решения, которые на самом деле принадлежат подростку и зависят только от него: приводить к себе друзей, ложиться поздно спать, целый день валяться на диване, неважно учиться в школе, грубить педагогам и т.д.
2. Подведите подростка к тому, что это его право, но и ответственность. Не берите ответственность за подростка, а помогайте ему решить самому.
3. Выработайте у себя доверие, что ваш ребенок может принимать правильные решения. Дайте ему понять и почувствовать ваше доверие.
4. Если вас ребенок провоцирует, будьте спокойны и уверены в себе, не давайте ему возможности вновь получать от вас отрицательные эмоции, перекладывая ответственность на вас. Помните, что ваше отрицательное внимание - это опасный наркотик, откажитесь от него, даже если ваш подросток будет вновь требовать такого внимания.
6. Будьте терпеливыми и стойкими в своем решении не забирать вновь рычаги правления подростком в свои руки.
7. Если подросток попросит вас помочь, то скажите, что у вас есть свое мнение по этому поводу, но вы уверены, что он сам может найти правильное решение за свою жизнь, а вы можете с ним обсудить разные варианты.

Как вести разговор с подростком без отрицательных эмоций.

1 шаг. Ясно сформулируйте в одном предложении то, что вы хотите сказать: сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был (а) там; я давала тебе деньги на твои расходы на неделю; соседка сказала, что ты курил в подъезде и т.д.

2 шаг. Скажите, что вы чувствуете по этому поводу, используя при этом «Я - высказывание»: я обеспокоен(а), услышав это; я огорчен(а) этим; я волнуюсь, когда слышу это; я удивлена...

3 шаг. Укажите последствия, которые вы видите: если ты сделаешь это, то, как мне представляется, последствия будут такими-то и такими-то; я представляю, как ты...; я боюсь, что ты...

4 шаг. Признайте вашу беспомощность и одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать вашему ребенку: я хочу, чтобы ты закончил(а) школу, и я знаю, что не могу контролировать тебя; я бы хотел(а), чтобы ты бросил курить, хотя я знаю, что не могу принимать решения за тебя.

5 шаг, очень важный. Выскажите убеждение в том, что ваш ребенок может принять и примет верные решения, непосредственно относящиеся к его жизни: я знаю, ты примешь для себя верное решение; я уверен(а), что придешь к правильному решению; я знаю, что у тебя есть все необходимое, чтобы понять последствия этого...

Практические упражнения.

Упражнение 1. Передача ответственности подростку.

1 шаг «Мои беспокойство за ребенка». Возьмите бумагу и карандаш, составьте по возможности полный список того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего ребенка.

2 шаг «Разбор ситуаций». Теперь, когда список готов, просмотрите его еще раз и выберите из него все то, что имеет определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас. Это перечень событий жизни ребенка. Определите, какие из них зависят только от него, а не от родителей, но оказывают влияние на родителей. Осознайте, что это право подростка, ведь "больше свободы" – это первая насущная его потребность, а вам просто страшно, что он ошибется и наделает ошибок, на ошибках учатся.

3 шаг «Отказ» Работа с перечнем тех поступков ребенка, которые не влияют на родителей, но ответственность несет за них подросток.

Во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты.

Во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие.

Упражнение 2. Отработка стратегии передачи ответственности ребенку.

СНАЧАЛА: выберите из перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать ребенку.

ЗАТЕМ: расслабьтесь и представьте в воображении, что ребенок совершает конкретный поступок. Вы можете почувствовать неприятное беспокойство. Если это произойдет, то вспомните, что ответственны за это поведение теперь *не вы, а ваш ребенок*. В теле возникнет ощущение облегчения, как от сброшенного груза. Мысленно наблюдайте, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится, как должен вести себя ваш ребенок уже без вашей ответственности за него. А вы испытываете к нему интерес и доверие.

ТЕПЕРЬ: отрепетируйте обращение: "Я беспокоилась...по поводу того, что... и пыталась заставить тебя... Я долго думала об этом и теперь понимаю, что я не могу заставить тебя... это действительно твое дело, так как влияет прежде всего на твою жизнь... Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения в...Я не собираюсь больше вмешиваться в твои решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет правильным для тебя. Я конечно буду интересоваться и всячески помогать тебе, если, ты об это попросишь, но в целом все это твое дело".

ЗАТЕМ: отрепетируем высказывания тех пунктов, которые вас беспокоят:"Я не собираюсь вмешиваться в твои дела..., но в то же время есть кое- что, что я хочу. Я хочу, чтобы... Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца..."

ТЕПЕРЬ: представьте и проиграйте ситуации: вы отправляетесь к своему сыну или дочери и ясно, прямо и открыто говорите, что вы пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы, и сформулируйте это решение.

ДАЛЕЕ: на протяжении следующих дней или недель аналогичным способом передайте ему или ей ответственность за остальные пункты из перечня событий жизни ребенка.

Рекомендации.

Будьте ясными и лаконичными в своих Я - высказываниях, говорите конкретно о том, что вы чувствуете, чего вы хотите, чего собираетесь сделать.

Реакция вашего подростка будет, возможно, неожиданной. Дети могут реагировать по-разному: от радости до гнева и обвинений, что не хотите о них больше заботиться. Могут возникнуть апатия и безразличие к вашим словам.

Вы должны выслушать спокойно и повторить свое решение. Старайтесь не обращать внимания на реакцию ребенка, а концентрируйтесь на своих высказываниях, намерении и переходите на вопросы.

Вы тоже можете обнаружить разные реакции в себе: от облегчения до скептицизма, озабоченности, что можете потерять ответственность и контроль над ним, а он может взять власть над вами. Все эти реакции в вас естественны, потому что вы любите свое чадо и желаете ему только добра. Однако, если вы предпримете эти рекомендации, то первый и главный шаг ну пути решения ваших проблем с подростком будет совершен, независимо как вы или ваш ребенок прореагирует на ваше решение предоставить ему ответственность за свою жизнь.

Упражнение 3. Принятие себя и ребенка (Самоанализ).

1. Ответьте себе на следующие вопросы:

- Почему родителям тяжело передавать ответственность ребенку?
- Тяжело ли вам передать ответственность, если да, то почему?
- Может быть, вы стремитесь быть хорошим родителем?
- Вы можете утверждать, что вы хороший для своего ребенка?
- В чем это проявляется?

2. Проанализируйте мифы родителей о своих обязанностях, возможно они есть и у вас: я отвечаю и забочусь, чтобы ребенок был здоровым и развитым, правильно себя вел, руководить им, заботиться о нем при любых обстоятельствах, должен сделать все, чтобы он избежал опасностей или вызволить его, жертвовать ради благополучия и его потребностей, оберегать от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Вывод: Это благородные помыслы родителей, однако они строятся на унижении ребенка и вас самих, поэтому оказывают пагубное воздействие. Ребенок определяется как больное, беспомощное существо, не способное жить самостоятельно, нуждающееся в вашем руководстве, поддержке, знании того, что вы **"заботитесь"** о нем. В них нет инициативы и способности ребенка сделать что-то самостоятельно. Это унижительно. Таким образом, и родитель, и ребенок зависят друг от друга, оба несамостоятельные и безответственные.

Можете ли вы сказать, что вы самостоятельный человек, который что-то сам значит по себе? Родитель зависит от того, что делает и кем является его ребенок. А ребенок представляет себя и зависит от того, насколько он соответствует ожиданиям родителей. Такие утверждения занижают вашу и ребенка самооценку, вызывают чувство неполноценности и отсутствие самоуважения. А ведь мы уверены, что мы любим своих детей и дорожим ими.

Упражнение 4 Переформирование.

1. Сделайте список из десяти поступков подростка, которые были для вас неожиданными.
2. Попробуйте теперь в каждом из поступков найти такие стороны поведения вашего ребенка, за которые вы можете испытать или уже испытываете ощущение радости, удовольствия и воодушевления.
3. Определите в каждом поступке наивные стороны в поведении ребенка и подумайте, не напоминает ли это ваши поступки в прошлом.
4. Найдите такие стороны, которые позволили бы вам сказать: "Я понимаю, почему мой ребенок так поступили или так делает".
5. А теперь, попробуйте предсказать, что ваш ребенок может сделать в течение следующих 5-10 минут, и скажите ему, что это очень интересно и вы радуетесь, что вам удалось предсказать его действия или что-то другое.
6. И еще, подумайте о том, к чему стремится ваш ребенок, чего хочет. Есть ли у вас понимание своего ребенка и желание увидеть, что он добился желаемого.

Об ответственности, доверии и любви родителей к своему ребенку.

Первый уровень вашей любви заключается в уходе за вашим ребенком, когда он еще совсем младенец. Любовь он чувствует от вас через то, как вы его кормите, согреваете, моете. Ваша любовь в его телесном благополучии. Постепенно ребенок вырастает и все меньше нуждается в телесном уходе. К подростковому возрасту фактически потребность в данном виде ухода у ребенка исчезает.

Второй уровень любви, который необходим ребенку для того, чтобы жить. Он необходим настолько, что младенцы, не получающие того рода любви, обычно погибают в раннем возрасте. Это любовь-забота по отношению к его внутреннему миру, к его внутреннему Я. Каждый из нас, в том числе и наш ребенок, имеет свои собственные способы поведения, решения, которые вы не можете предвидеть, но которые могут не пугать нас, удивлять: решения с кем дружить, кого любить, что кушать, что думать и т.д.

Эти индивидуальные реакции и являются тем, что для вас столь естественно любить, чему столь естественно радоваться в вашем ребенке. Вы упускаете это из виду, когда сосредотачиваетесь на том, что ребенок "должен" делать из того, что он "не должен", по вашему мнению, делать. И наоборот.

Предоставление вами такого рода любви ребенку – самое главное из того, что вы сможете сделать для подростка. Когда ребенок взрослеет и у него проявляется чувство взрослости, нас пугает его инициатива и самостоятельность. Мы прячем свою любовь за обязанности, за иными способами поведения или требованиями от ребенка безоговорочного послушания как это было в детстве.

Мы любим, но не умеем проявлять свою любовь.

Способы выражения любви.

Первый способ: "Моделирование". *Вы предоставляете ребенку возможность наблюдать за вами, как вы сами проявляете любовь к своему внутреннему Я и заботитесь о нем.*

Второй способ заключается в том, что *вы активно проявляете свою потребность и поддержку по отношению к неповторимой способности вашего ребенка принимать самостоятельные решения.*

Может быть, ваши отношения сейчас с ребенком, ваши требования как раз уменьшают эту способность или блокируют ее проявления? Подумайте об этом.

Если это так, то вы можете предпринять следующие важные три шага:

Шаг 1. Замечайте любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начните освобождаться и избавляться от нее. Первый шаг мы с вами сделали в упражнении выше, когда стремились предоставить подростку ответственность.

Шаг 2. Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком (упражнение 4)

Шаг 3. Измените некоторые из ваших мыслей и убеждений относительно вашего ребенка. Это очень важный шаг, так как между мыслями, убеждениями и действиями всегда есть тесная связь: *мы неизменно и постоянно ведем себя так, чтобы подтвердить своими действиями истинность своих внутренних убеждений.*