# Подростковые проблемы.

Материал для этих кратких очерков был подобран из книги «Подросток бить или любить. Уроки любви и терпения для родителей." Елены Брилинг.

Подростковый возраст — один из самых сложных, но в тоже время один из значимых периодов в жизни наших детей. В этот короткий период с 11 по 15 (17) лет ребенок проходит большой путь в своем развитии. Это период внутренних конфликтов с самим собой и другими, где частыми спутниками человека становятся смена настроения и непонимание себя. Это время конфронтации с самыми близкими людьми и постоянной сменой друзей. Это период вызова всему и желание показать другим, что „Я что-то значу“. В это время ваш ребенок начинает пытаться разобраться в себе: что „я“ за человек, чего хочу в жизни, почему ко мне именно так относятся. Вопросы множатся и множатся…

Первым на переходный возраст реагирует организм. И подросток часто не готов к тому, что с ним происходит.

В этот период подросток очень уязвим. Он может лишиться уверенности, если темп его развития будет замедлен по сравнению с другими сверстниками, и если его развитие будет проходить слишком быстро. Очень важно, чтобы родители рассказали сыну (или дочери), что с ним происходит и почему. Расскажите своему ребенку об изменениях в его организме (рост, вес, проблемное состояние кожи). Расскажите о временном характере этих изменений.

Весь подростковый период в организме ребенка продолжается гормональная перестройка: под влиянием гормонов формируются вторичные половые признаки. Лучше всего заранее рассказать о естественных изменениях организма, когда и почему они возникают. А заодно будет повод поговорить о половой гигиене, контрацепции, способах защиты себя от болезней, передающихся половым путем, об ответственности перед самим собой и партнером. Конечно, обо всем этом подростки узнают из реклам или из " первых рук»- от своих приятелей, у которых все уже в «прошлом». Но как правило, добытые таким путем знания, часто бывают искаженные и обрывочные, поэтому лучше, чтобы о физиологии взрослеющего организма с подростком поговорит кто-нибудь из взрослых: с дочерью мама (тетя), с сыном отец (дядя).

Гормональная перестройка в организме является также причиной нестабильности эмоционального фона. Это возраст сопровождает частая мена настроений. Можно заметить, что уже не маленький человек снова становится плаксивым и обидчивым. Раздражительность, вспышки агрессии- явления, зачастую тоже сопровождающие «гормональную бурю».

В период физиологических изменений возникает новый образ физического «Я». Вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность (угловатость или округлость) могут вызывать тревогу и чувство неполноценности.

Даже случайная шутка может вызвать горькую разочарованность в себе. Так как представления о себе в этот период нестабильны, для подростка важна эмоциональная оценка окружающих. Поэтому он нуждается в большей (чем может показаться из-за демонстративно- самодостаточного поведения) поддержке и уважении его личности.

Первоначальное представление о себе — это мозаика, которая складывается из представлений о том, как выглядит собственное тело, фигура (физическое «Я»), каковы мыслительные способности (интеллектуальное «Я»), из представлений о том, какой я человек, друг («я» — характер). Мозаика собирается постепенно. Самопознание в основном происходит через друзей: подросток сравнивает себя с другими, анализирует.  
Именно благодаря общению с друзьями, сверстниками у подростка формируются представления о самом себе: о своих способностях (интеллекте), внешности, социальной значимости. В общении формируется оценочное мнение о самом себе. Подросток узнает насколько он уверен в себе, критичен, конфликтен. Как к нему относятся другие. Также он познает себя как индивидуальность: свой характер. Личные особенности, способности, привычки, странности, склонности.

Развитие личности подростка характеризуется двумя основными потребностями: потребностью в самоутверждении, и потребностью в общении со сверстниками. Поэтому подростку важно выглядеть привлекательно в глазах других. «Меня замечают, меня принимают, меня уважают,- значит, я достоин уважения, значим, — значит, я могу уважать самого себя, принимать самого себя и других». Так формируется у молодых людей чувство личной ценности. Ранимость, неопределенность, зависимость собственной самооценки от мнения окружающих приводит к высокой чувствительности к критике. Вот почему наши дети так часто обороняются от нас агрессией.

Как же нам родителям помочь ребенку принять себя?

* Научитесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть. У него есть право иметь недостатки, он, как и мы — родители, может быть расстроенным и злым.
* Говорите о тех чувствах, которые вызывают у вас те или иные поступки вашего сына или дочери (старайтесь не обвинять, не обесценивать самого ребенка).
* Особо выделяйте те поступки, в которых подросток проявляет взрослое поведение, не скрывайте свою родительскую гордость и уважение к нему. — Помогите вашему ребенку определить, осознать его сильные стороны.
* Старайтесь больше слушать ребенка и задавать ему вопросы (о его чувствах, о его мнении), это поможет ему научиться осознавать самого себя и лучше понимать других людей.
* Делитесь своим опытом, ведь вы сами — бывшие подростки. Это позволит ребенку опереться на ваш опыт, не чувствовать себя одиноким в своих переживаниях.
* Не забывайте о себе: научитесь прощать себе свои ошибки, не старайтесь быть идеальными.
* Прочитайте вышеперечисленные рекомендации заменяя слова «вашего ребенка» на слово «себя».