

Переходный возраст, уже?

- Ваш ребёнок из послушного котёнка превратился в колючего ежа? Его настроение меняется быстрее, чем вы успеваете моргнуть? А любая мелочь может спровоцировать скандал и истерику? Спокойно! Это переходный возраст.
- Подростковым возрастом принято называть период от 10-11 до 15-16 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезные физиологические изменения.



**Как поддержать своего
ребёнка?**

Особенности периода

- ❖ Префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за когнитивный контроль и принятие решений, в это время только начинает развиваться. Подростки пока не способны нормально воспринимать критику. Не до конца сформированный мозг полагается на лимбическую систему, а это зона эмоций.
- ❖ Подростки не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория. Порой они специально ведут себя рискованно, чтобы получить сильные эмоции. Когда мир кажется серым и тусклым, его срочно необходимо заполнить новыми ощущениями.

Рекомендации

Совет 1. Наделите ребёнка обязанностями

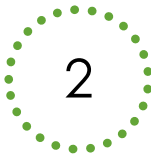
От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача — хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

1

- 
- ❖ Поступки подростка взрослому кажутся нелогичными. Но, скорее всего, он неглупый и не делает назло. Просто не соотносит значимость правильного решения с действиями и ресурсами, необходимыми для его достижения.
 - ❖ Много зависит от нервной системы ребёнка, а также от поведенческой и воспитательной стратегии мамы и папы. Гипер- или гипопека создают взаимоотношения, при которых подростку трудно доверять взрослому.

Так как же сохранять контакт и тёплые отношения с подрастающим человеком, который остро нуждается в поддержке, но порой демонстративно от неё отказывается?



2

Совет 2. Установите правила и заранее обговорите санкции



Случайные наказания — плохой стимулятор. Кричать — непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах.

Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последуют за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное — будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.



**Ребёнок, который уже,
возможно, выше вас ростом,
нуждается в заботе,
внимании и поддержке не
меньше, чем едва вставший
на ноги малыш.**

3

Совет 3. Не читайте морали — разговаривайте по душам

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок — ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался.

Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснить, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

