

# “Сложно, но возможно: воспитываем подростка”



# **Взрывоопасный возраст (подростковый кризис)**



Ребенок взрослеет, при этом изменяется не только он сам, но и его отношение к окружающему миру.

Первыми эти изменения чувствуют взрослые, привыкшие играть ведущую роль в жизни ребенка, – родители и учителя. Они уже не являются для ребенка самым главным авторитетом, их мнение не всегда значимо для подростка.

Современные родители должны быть готовы к тому, что их дети – тоже современные. И взрослеть современные дети начнут гораздо раньше, чем когда-то выросли родители.

Подростковый кризис – это способ заявить о себе как о личности, поэтому подросток может делать все неправильно, назло. Так выражается протест против «несправедливого» к себе отношения со стороны взрослых – родителей и учителей. В некоторых случаях протест выражается в виде агрессии или в виде истерики. Ребенок действует по принципу: лучшая защита – это нападение.

Подростковый кризис – признак того, что ребенок вырос. Терпение, понимание и сочувствие – вот чем надо запастись родителям в этот период, а переходного возраста.

- Общаясь с подростком, не настаивайте на своем просто для того, чтобы доказать ребенку «кто в доме хозяин», давайте подростку возможность выбирать.
- Не оставляйте ребенка один на один с его проблемами. Предлагайте ему варианты решения проблемы, пообещайте быть рядом во время непростого разговора, но основное он должен сделать сам (например, вернуть долг, извиниться).



## Подростковый кризис

*Очень быстро растет, его организм претерпевает существенные физиологические изменения. Из-за этого становится рассеянным, невнимательным, все время хочет спать, быстро утомляется.*

*Из-за гормональных изменений становится плаксивым, раздражительным, обидчивым. У подростка часто меняется настроение: от ощущения себя абсолютно несчастным до необъяснимого восторга.*



*В общении со взрослыми упрям, настаивает на своем, отрицает авторитеты, отказывается выполнять требования, отстаивает свою независимость и самостоятельность.*

*Появляется неосознанное половое влечение, начинают интересоваться сверстники противоположного пола и вопросы, связанные с сексуальным поведением людей.*

Как бы ни пугал родителей подростковый кризис – он неизбежно наступит. Только через столкновения с требованиями и волей взрослых подросток способен лучше узнать себя, осознать свои способности.

Если же подростковый кризис прошел у ребенка гладко и бесконфликтно, то вполне вероятен запоздалый и поэтому особенно болезненный и бурно протекающий кризис в 17–18 лет (и даже позже).



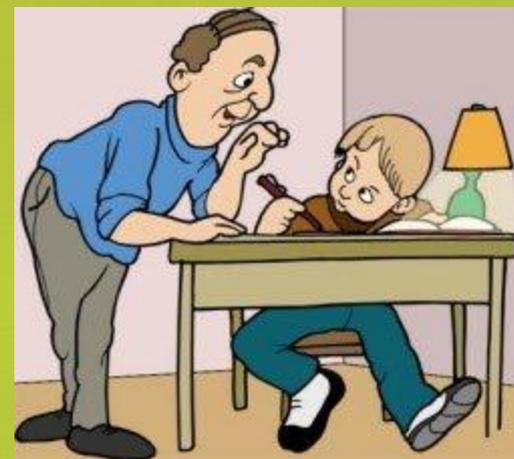


## Азбука для родителей

### Если подросток не хочет учиться?

В подростковом возрасте учеба кажется ребенку скучной, однообразной. Занятия в школе и дома отрывают его от возможности провести время по своему усмотрению (пообщаться с друзьями, посидеть за компьютером). Постарайтесь узнать, какая область знаний больше всего привлекает подростка, помогите ему применить этот интерес на практике.

***Факт: интересно то, что получается, а лучше всего получается то, что интересно.***



- Спрашивайте школьника, что именно он изучает в данный момент по тому или иному предмету.
- Задавайте вопросы по теме. Признайтесь, что вы чего-то не знаете или плохо помните. Попросите объяснить вам.
- Можно спровоцировать обсуждение каких-то учебных тем совместным просмотром фильма о животных или спектакля, можно «подсунуть» ребенку учебник по занимательной физике или химии.
- Проявляйте интерес к учебной деятельности ребенка, например, ищите нужные книги или информацию в Интернете. Но делайте это не вместо ребенка, а вместе с ним. Раз и навсегда откажитесь от привычки писать за школьника рефераты, сочинения и др.

## Если подросток влюбился?

Если подросток влюбился, это чувство становится самым важным для него на данный период жизни. Переживания подростка взрослым могут показаться наивными и несерьезными, а влюбленного ребенка буквально захлестывает буря чувств: радость и воодушевление сменяются сомнением и отчаянием. Лучшее, что мы можем сделать для своего ребенка в такой ситуации – постараться его понять. Никогда не насмехайтесь над чувствами ребенка, не обесценивайте их. Будьте готовы выслушать ребенка: и его переживания, и его восторги. Не критикуйте ни объект влюбленности, ни самого ребенка (избегайте фраз типа, «первая любовь – это не серьезно», «да у тебя таких еще тысячи будут»).

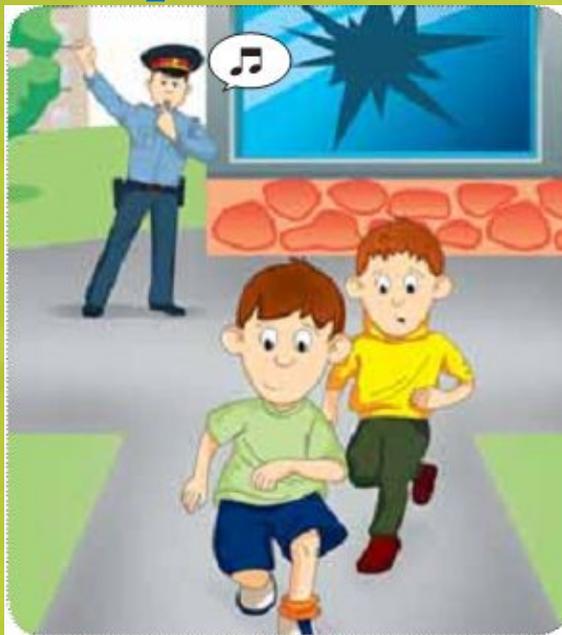
## Если ребенок интересуется только компьютером?

Доказано, что занятия на компьютере ускоряют развитие памяти, внимания, тонкой моторики, формируют у ребенка ощущение собственной успешности.

Однако, слишком длительное сидение за компьютером способно отрицательно сказаться на состоянии здоровья ребенка, особенно страдают зрение и осанка. Поэтому важно правильно организовать место и время компьютерных занятий (удобные стол и стул, специальный защитный экран, регулярные 15–20-минутные перерывы). Главное, чтобы компьютер полностью не заменил живое общение с друзьями и родными.

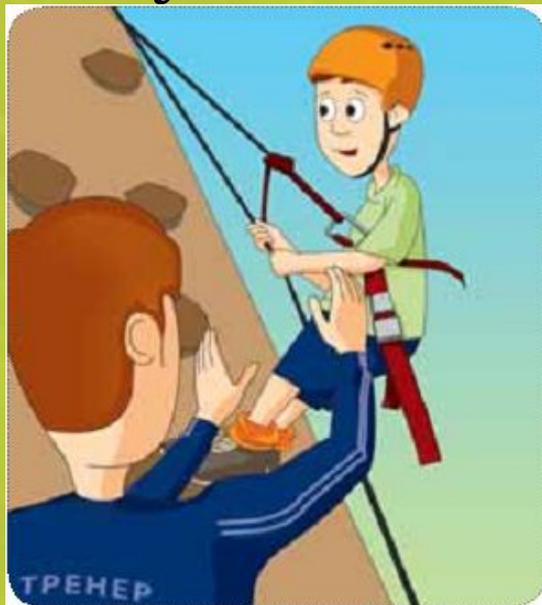


## Если ребенок связался с плохой компанией?



ко даже послушные, домашние «за компанию» курить, этические и алкогольные шатать асоциальные поступки участвовать в драках). Дело в подросток так сильно нуждается в сверстников, ему так важно, чтобы его ценили, что он порой бывает весьма неразборчив в выборе друзей. Чтобы быть «своим», ребенок готов совершать различные проступки и нарушать правила, установленные во взрослом обществе.

Также причиной противоправного поведения может быть желание ребенка доказать окружающим, что он уже взрослый. А может быть, ребенку просто скучно?



предотвращения печальных  
следует заранее направить  
ию подростков в мирное  
допускайте, чтобы ребенок  
увлекался, не знал, чем занять  
свободное время.

жество увлекательных видов спорта, в  
которых выброс адреналина не меньше, а то и  
больше, чем при совершении хулиганского  
поступка, – горные лыжи, мотогонки, альпинизм.

Будьте внимательны к друзьям подростка. Важно, чтобы ребенок не дружил с кем-то только из страха остаться в одиночестве.

- Объясните ребенку, что настоящий друг никогда не будет шантажировать его, угрожать и запугивать. Приведите примеры из собственной жизни или из книг.
- Учите детей не поддаваться на провокации со стороны сверстников. Объясните ребенку, что он может и должен уметь отказать сверстнику, если ему неприятно или не хочется что-то делать. Заранее обсудите с ребенком подобную ситуацию, подскажите, как можно ответить, чтобы выйти из нее с достоинством.

**Научите подростка делиться с вами проблемами. Ребенок должен знать, что вы поддержите его в любой ситуации.**

- Если вы узнали, что ваш ребенок смог отказаться от участия в хулиганской проделке, – это повод, чтобы гордиться им, ведь он повел себя как Личность.**
- Подавайте ребенку личный пример здорового образа жизни: занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек.**
- Расскажите подростку о необратимых последствиях употребления никотина, алкоголя и наркотиков, покажите фильмы и статьи. Это иногда впечатляет лучше любой нотации.**
- Предупредите его об уголовной ответственности, возможности наступления нежелательной беременности и риске заразиться половыми инфекциями.**



**Спасибо за Внимание!  
Желаю Успехов в Воспитании Детей!**

