

Подростковый возраст. Что делать?

Советы педагога-психолога родителям

Дети взрослеют, и каждому родителю хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так происходит не всегда. Почему? Сегодня мы попытаемся вместе найти причины появления различных проблем в поведении учащихся.

Особенности личности ребенка в подростковый период, на которые необходимо обратить внимание:

• **Чувство взрослости.** Ребенок претендует на равноправие в отношениях с взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Подросток желает оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Кроме того, у него проявляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет так же, как предыдущую.

• **Самостоятельность** выражается в стремлении к независимости от взрослых, освобождению от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях - внеучебных занятиях. Ребенок сам выбирает себе занятия по душе, тем самым удовлетворяя потребность в самостоятельности.

• **Эмоциональное общение** со сверстниками. Близкий друг для подростка его ровесник, который умеет выслушать и посочувствовать, понимающий и принимающий его переживания, помогающий преодолеть неуверенность в своих силах, поверить в себя. Сам круг общения не ограничивается близкими друзьями. У детей в это время появляется много знакомых и, что еще более важно, образуются неформальные группы или компании.

• **Отношения с взрослыми**, прежде всего с родителями. Влияние родителей уже ограничено - им не охватываются все сферы жизни ребенка. Взгляды подростка на жизнь в первую очередь зависят от позиции родителей. В то же время, нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, подростки испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебной подростка, его выбором друзей и т. д. Наиболее благоприятный стиль семейного воспитания - демократичный, когда родители не ущемляют права ребенка, но одновременно требуют

выполнения обязанностей, а контроль основан на теплых чувствах и разумной заботе.

Гиперопека, как и вседозволенность, равнодушие или диктат препятствуют успешному развитию личности подростка.

Подростковый возраст - опасный.

Именно в этом возрасте попытки самоубийства становятся более частыми. Суицидальное поведение подростков заслуживает особого внимания, причины которого кроются в следующем:

1. Специфическое воспитание в семье

Одна из причин кроется в семье и специфическом представлении некоторых родителей о «правильном» воспитательном процессе. Попытка самоубийства – это крик о помощи. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Сознание собственной правоты делает родителей поразительно нетерпимыми. В таких семьях можно часто услышать: «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня».

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, *заставить себя замолчать*. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды.

Уважаемые родители! У ребенка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже взрослым в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому. Он вам доверяет. Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

2. Стресс

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

3. Школьные проблемы

4. Неразделенная любовь

Состояние, вызванное потерей объекта любви или неуспеваемостью в школе, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению ежедневных жизненных задач.

5. Интернет

Причиной суицидов может быть травля в интернете и угрозы в соцсетях, так называемых клубах самоубийц, в которых проповедуют добровольный уход из жизни. Так же в подростковом возрасте человек воспринимает смерть как что-то обратимое, как некий эксперимент, некую перезагрузку. Во многом этому способствуют компьютерные игры, где у героя много жизней, и если он "погиб", то всегда можно его «оживить». За компьютером современные российские подростки проводят в среднем 3 часа в день. Кто-то меньше, кто-то больше, но так или иначе, чаще всего, родители не знают, чем их дети занимаются, сидя перед монитором, какие ресурсы они посещают в Интернете. Многие родители сами в Сеть не выходят и не обладают достаточной компьютерной грамотностью, чтобы контролировать детей в виртуальном пространстве. В некоторых семьях родители довольны уже тем, что ребенок сидит дома за компьютером, а не пропадает во дворе. Между тем Интернет для ребенка – это та же улица, а то и хуже.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

СЛОВЕСНЫЕ признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии, прямо или косвенно намекает о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!» Много шутить на тему самоубийства. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде – есть слишком мало или слишком много; во сне – спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде – стать например неряшливым; в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или,

наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального. Предпринимал раньше попытки суицида. Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей). Слишком критично настроен по отношению к себе.

Суицид – это поступок! Это крик души, если хотите! Который вовремя не был услышан окружающими, родителями в первую очередь.

Что мы знаем о наших детях? А что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? И где эти друзья? Чем дышат?

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы:

- Требования, выполнение которых не обсуждается. Это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживаешься, а также некоторые требования, касающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе.

- Требования, выполнения которых родители должны обсуждать с подростком. Например, сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время.

- К этой группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется.

Уважаемые родители! Пусть для вас станет законом такой совет: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.