

Подростковые годы являются серьезным испытанием для ребенка и его родителей. Подростки часто спорят с родителями, они пытаются добиться большей самостоятельности и минимума контроля со стороны взрослых. Это естественный шаг, однако, родителям в этот период приходится сталкиваться с неуважением к себе.

В ситуациях, когда поведение подростка становится все более проблемным, важно разрешить сложную ситуацию, прежде чем она выйдет из-под контроля.

### **Главные проблемы современных подростков:**

**1. Подросток одержим электронными устройствами.** Большинство подростков постоянно сосредоточены на мобильных телефонах и текстовых сообщениях, для них это способ оставаться всегда на связи со своими друзьями. Тем не менее, это не должно мешать другим аспектам их жизни, таких как учеба, помощи по дому и саморазвитию.

**2. Подросток враждебен к родителям.** Родители могут и не заметить, когда их ласковое чадо превратилось в раздражительного подростка, который ведет себя неуважительно, говорит по-хамски, закатывает глаза и игнорирует правила.

Как бы там ни было, важно установить основные нормы поведения, и важным правилом является запрет ругаться с родителями. Подросток должен понимать, что вы ни потерпите непростительного поведения по отношению к вам. Враждебность между близкими людьми свидетельствует о патологии отношений в семье.

### **3. Подросток быстро выходит из себя.**

Любые слова провоцируют подростка на раздражение и ярость, заставляют кричать, плакать, топтать ногами и убегать в другую комнату. Зачастую это является результатом

физических и эмоциональных изменений, которые переживает ребенок. Однако это серьезно усложняет общение с ним.

Попробуйте сменить свою тактику – вместо нравоучений и советов, попробуйте выразить ему сочувствие. Это позволит вам наладить контакт и добиться честного общения. Вспышки агрессии адресованы часто Вам - родители. Эти агрессивные выпады ему практически нереально сдерживать и контролировать, так как они являются неотъемлемой частью внутренних психологических изменений и маркируются, скорее, как естественные. Естественно, это крайне неприятно, и не совсем понятно, Вы раздражаетесь, воспринимаете такой посыл, как агрессию, неуважение своего ребёнка.

### **4. Подросток говорит неправду.**

Есть много причин, по которым подросток может не говорить вам правды. Когда ваш ребенок скрывает детали своей жизни, это может быть тревожным признаком того, что он попал в нехорошую компанию и занимается нечестными делами.

Также это может означать, что подросток не обратится к вам за помощью, если будет в ней нуждаться. Необходимо понять, какие именно проблемы скрывает подросток.

### **5. Подросток приходит поздно.**

Подростки часто испытывают пределы, и зачастую намеренно нарушают установленный комендантский час. Если вы беспокоитесь о том, что ваш подросток занимается опасными занятиями, то убедитесь, что вы предупредили его о последствиях и способны проконтролировать соблюдение правил, чтобы сломать зарождающуюся опасную привычку.

### **6. Подросток выбирает плохих друзей.**

Вам может показаться, что некоторые друзья вашего подростка одеваются неподобающим

образом и оказывают на него плохое влияние, однако, это не всегда является поводом для тревоги. Подросток может быть очень привязан к друзьям, и любая критика в их адрес будет восприниматься остро, как личная критика. Поэтому зачастую лучше не высказывать свое мнение, слишком резко.

### **7. Эксперименты подростка с сексом.**

Для подростков естественна повышенная заинтересованность в сексе, в связи с увеличением гормональных изменений в организме. Для родителей важно убедиться, что ребенок имеет представление о возможных последствиях секса. Если вы обнаружили, что ваш подросток уже сексуально активный, постарайтесь быть объективным, и искать пути решения эмоциональных и физических проблем, если они уже случились. О сексе и его последствиях ребёнок должен узнать от близких людей.

### **8. Подросток употребляет наркотики.**

Подростки могут проявлять любопытство к наркотикам, поэтому важно убедиться, что ваше предупреждение об их вреде было заблаговременным. Необходимо постараться создать такую среду в общении с подростком, в которой ему, с одной стороны, будет комфортно говорить с вами о своем любопытстве, но, с другой стороны, ваша позиция о вреде наркотиков будет оставаться твердой.

### **9. Подросток конфликтует со своим окружением.**

Если его окружают сплошь «неблагополучные друзья, и именно с ними он конфликтует. Тогда по возможности необходимо изымать ребенка из этого окружения.

### **10. Если подросток стал «изгоем».**

Причины могут быть связаны с неумением подростка выстраивать здоровые отношения со сверстниками, или он сознательно противопоставляет себя им. Чаще всего

подобное происходит с детьми, относящими себя к какой-либо субкультуре, либо демонстрирующими свою нетрадиционную сексуальность. В этих случаях без помощи специалистов не обойтись.

**11. Не принятие ответственности.** Ребёнок может и хочет сопротивляться налагаемой родителями ответственности, если она презентуется исключительно под лозунгом – "Должен и обязан!". Бесспорно, что родительский авторитет, директивность в некоторых вопросах и свод обязательных правил никто не отменял, это необходимо и полезно в дозированных количествах для воспитательного процесса. Но для этого вам, как родителям, необходимо взять на себя свою часть ответственности в отношениях с ребёнком.

Терпения вам и мудрости уважаемые родители. Помните, что вы необходимы своему подростку, даже если часто его поведение указывает на то, что это не так. Вам сейчас непросто, но вашему ребёнку ещё сложнее внутренне справляться с активными неосознаваемыми изменениями. Вы сейчас психологически намного сильнее, устойчивее и осознаннее вашего подростка. Помогите своему взрослеющему ребёнку в этот непростой период, и через некоторое время вы посмотрите друг на друга совсем другими глазами, с пониманием, заботой, поддержкой и чувством уверенности.

**Уважаемые родители, от вас зависит очень многое!**

**Работа, которую за вас никто не сделает:**

- В различных ситуациях давайте подростку возможность почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются;

- Будьте терпеливы и терпимы, обращайтесь в спокойном вежливом тоне, договаривайтесь, чаще идите на компромисс;
- Не оценивайте категорично и не осуждайте;
- Бережно и трепетно относитесь к моментам, в которых у вашего ребёнка возникла потребность поговорить "по душам", откладывайте все свои дела и выслушивайте очень внимательно, со участливо, без оценочно, глядя в глазки;
- Поощряйте порывы подростка к самоутверждению, создавайте ему позитивные возможности для самореализации. Демонстрируйте своё уважение к его индивидуальности;
- При возникновении проблемы – не вычитывайте, не морализируйте, а лучше примите конструктивную позицию: "Давай вместе подумаем, как это можно исправить". Тем самым вы поможете ему научиться решать проблему, а не игнорировать;
- Не бойтесь предьявляться своему ребёнку, делитесь прошлым опытом. Говорите о своих переживаниях, обращайтесь к нему за помощью и советом, обозначайте, как важна для вас его поддержка;
- Уважайте личное пространство подростка: не вторгайтесь бесцеремонно, стучите в дверь, если она закрыта; вежливо и дружелюбно попросите дневник (не открывайте сами, как это могло быть нормой ещё в 1-3 классе);
- Предоставьте возможность подростку самостоятельно оформить свою комнату. Пусть он сам выберет стиль одежды, причёску. При необходимости помогите ему в этом или найдите в помощь человека, который сделает это профессионально;

- Искренне благодарите за любую помощь, хвалите – хвалите – хвалите за всё хорошее, но "не передёргивайте" – подростки очень чувствительны ко лжи. Чаще говорите: "Я доверяю тебе", и конечно же – доверяйте;
  - Старайтесь, чтоб ограничения и запреты не принимали перманентную "окаменелую" форму, которая никак не трансформируется годами. Периодически пересматривайте свои жёсткие принципиальные позиции, а некоторые из них вместе с подростком.

### **Телефоны доверия и психологической помощи:**

Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: **8 (800) 2000-122**  
Краевой психоневрологический диспансер: **8 (391) 211-56-42** (Круглосуточно).

Горячая линия «Ребенок в опасности»: **123** - для абонентов Красноярского края; **+7-953-585-30-00, 8 (391) 285-30-00** для абонентов РФ. Можно послать SMS-сообщение.

Телефон доверия Главного следственного управления Следственного комитета РФ по Красноярскому краю: **8 (391) 273-02-99.**

***Не будьте равнодушными! Дети не должны быть чужими.***



**ЛЮБИТЬ И БЕРЕЧЬ**

**Специалисты социально-психологической службы «КМТ им. В.П.Астафьева» могут Вас выслушать и проконсультировать с 9-00 до 14-00ч. Тел. 201-80-11**