



В подростковом возрасте ребенок меняется, приобретает новые привычки и избавляется от старых. Родителям полезно знать об этом, чтобы подготовиться к тому, когда **кризисный период** вступит в свои права и начнет оказывать влияние на детско-родительские отношения.

Дети, в период с 14 до 16 лет, остро нуждаются в том, чтобы удовлетворять потребность в самовыражении и самоопределении. Дезориентация подростка во внутренней системе собственных ценностей и норм, а также, социальных требований.

Проявление грубости и агрессии в поведении говорит о том, что ребенок перестал воспринимать родительский авторитет. Чем больше взрослые демонстрируют эмоций в ответ на грубость подростков, тем больше удовольствия, бессознательно, получают дети, чувствуя свое всемогущество и возможность управлять настроением матери и отца. Как относиться? Нельзя позволять вести себя грубо, но и «эмоционально уничтожать» его за это тоже не стоит. Уверенность в себе, хладнокровие, способность ставить надежные родительские границы — ключ к тому, чтобы ребенок стал уважать взрослого человека, прислушиваться к нему, соблюдать требуемые правила.

Подавленность, депрессивный настрой, бесконечное нытье и жалобы на жизнь, отсутствие определенных желаний и, в то же время, возбужденное эмоциональное состояние. Психика в это время активно развивается, поэтому они сами не знают, что придет им в голову в следующий момент и как они захотят поступить — грустить или смеяться, испытывать разочарование или злость. Лучшее, что могут сделать родители в данной ситуации — не бороться с поведением подростков, не смеяться над ними и не критиковать, а спокойно наблюдать за тем, как ребенок меняется, взрослеет, пробует разные формы поведения, примеряет на себя новые роли.

Проявления, которые требуют от родителей обратиться за консультацией:

подростки проявляют склонность к преступности: воруют, совершают разбой, демонстрируют склонность к насилию эмоциональному или физическому — над собой, другими людьми, животными;

подростки стремятся уйти от реальности, или стремятся к возбуждению, сильным эмоциям, употреблению алкоголя, табака и других наркотиков, зависимости, в которых «живут» дети — компьютер, телефон, социальные сети, видеоигры. Если привязанность к ним является чрезмерной, формируется зависимость — ребенок отказывается от еды, общения, его не интересует ничего, кроме желания уйти в свой мир;

дети ведут себя необъективно, проявления характера возникают по причине неправильного, обесценивающего детскую личность воспитания в семье. Вспышки ярости и агрессии;

уныние у детей легко сменяется на радостное возбуждение, стоит их привлечь к чему-то интересному или неожиданному. Если депрессия длится долгое время и ничто не может «вытащить» ребенка из нее, необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Родители если совместная жизнь с подростком сводится только к формальному общению, он может начать чувствовать себя ненужным, незащищенным, ощущать безнадежность, иметь слабую самооценку.

Родители стоит стремиться к разумным компромиссам. Принимать решения совместно с ребенком, идти на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо. Стоит учиться видеть прежде всего личность, которую нужно уважать.

Родители стоит уделять время собственным интересам, находить время для отдыха. Без этого крайне сложно выстроить правильные отношения с ребенком, а ему — сложно гордиться своими родителями и ценить их.

Родители здоровую критику никто не отменяет. Но всегда стоит сдерживать эмоции и помнить, какую цель вы при этом ставите: наказать ребенка? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?

Психолог Е.И. Буглак