

Вы любите меня?

Знаете ли вы, какой самый важный вопрос мысленно задает ваш подросток? Даже не осознавая этого, он постоянно спрашивает:

Любите ли вы меня?

Убедиться в вашей любви — жизненно важно для подростка, может быть, это самое существенное в его жизни.

И задает этот вопрос ребенок в основном своим поведением, а не словами.

Вы любите меня?

Ваш родительский ответ — абсолютно принципиален.

Если вы отвечаете нет, то ваш подросток не будет развиваться наилучшим образом.

Вам нужно ответить да, но мало кто из родителей способен на это.

И это вовсе не потому, что родители не любят своих детей.

Проблема в том, что большинство родителей не осознают, как ответить да; они не знают, как выразить свои чувства и свою любовь к собственным детям.

Если вы любите своего подростка безусловно, он чувствует положительный ответ.

Если вы любите его при определенных условиях его поведения, он чувствует себя неуверенно и склонен к излишней тревоге и беспокойству.

Ваш ответ на этот принципиально важный вопрос: *Любите ли вы меня?* — в значительной степени определяет основное отношение вашего подростка к жизни.

Теперь вы понимаете, насколько это серьезно?!

Одна из главных причин, почему родители не знают, как выразить свои чувства к подростку, состоит в том, что подростки, как и дети младшего возраста, **ориентированы на поведение.**

Взрослые же в основном **ориентированы на слова.**

Давайте я объясню это на примере. Я сейчас нахожусь в горах Северной Каролины.

Моя семья и мой дом — в Чаттануге (графство Гамильтон).

Если бы у меня был здесь телефон, то я мог бы сделать мою жену самой счастливой женщиной в графстве.

Я позвонил бы ей и сказал: *Привет, Пат. Я просто хотел сказать тебе, как сильно я тебя люблю.*

Она была бы на седьмом небе от счастья.

Однако, представьте себе, что трубку взял мой девятилетний сынишка Дейл.

Я радостно кричу: *Привет, Дейл. Это твой папа. Я просто хотел сказать тебе, что я люблю тебя.*

Как вы думаете, какова будет его реакция: *Ну да-да, пап, а зачем ты, собственно, звонишь?*

Вы видите, какая разница? Моя жена — словесно ориентирована и для нее нежное выражение любви имеет огромное значение.

Мой сын ориентирован на поведение.

Хотя мои слова, выражающие любовь, важны для него, но их просто недостаточно, чтобы он действительно почувствовал мою искреннюю и безоговорочную любовь.

Если бы я позвонил своему тринадцатилетнему сыну Давиду, его реакция была бы практически такая же, как у Дейла.

Для моей двадцатилетней дочери Кэри слова любви были бы гораздо более важны, но все-таки не настолько, как для жены.

Горячее чувство любви к вашему подростку, греющее ваше сердце, замечательно, но все-таки — этого не достаточно!

Конечно, это просто замечательно, когда вы говорите вашему подростку: *Я люблю тебя*, и это обязательно надо делать — но это еще не все.

Физиология возраста

Подростковый период — это долгий переходный период, который характеризуется также рядом физических изменений наших детей. Давайте вместе проследим, какие основные **физиологические изменения** происходят в этот период.

- Изменяется рост и вес.
- Появляются вторичные половые признаки (появление волос, появление поллюций у мальчиков, менструаций у девочек и т.д.).
- Происходит гормональная перестройка организма.

Функции профилактики:

1. *Поговорите с подростком о половом развитии половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника — специалиста.*
2. *Развейте все его страхи и сомнения, касающиеся правильного взросления.*
3. *Помогите ему найти ответы на интересующие его вопросы.*
4. *Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости сможет обратиться.*

Происходит гормональная перестройка организма Обостряются хронические заболевания, функциональные расстройства.

Гормональная перестройка в организме является также причиной **нестабильности эмоционального фона**.

Возникают образы: образ мужественности и образ женственности.

Поговорите с сыном (дочерью) в интимной обстановке, за чашкой вечернего чая:

1. О чувствах (какую роль они играют в отношениях);
2. О разнице влечения, влюбленности и любви;
3. Об ответственности за свои действия и половые отношения (если таковы уже есть).

В период физиологических изменений у подростка возникает **новый образ своего физического я**. Внешняя непривлекательность (угловатость или округлость) могут привести к чувству неполноценности.

Подростку может казаться, что никогда эти прыщи не пройдут, что он навсегда останется таким толстым и неуклюжим... Поэтому в этот период особенно актуальным для подростка является принятие его внешности значимыми для него людьми (родителями, друзьями).

Можно поддержать детей, помочь им принять свою внешность.

1. *Рассказывайте своему ребенку об изменениях в его организме, о временном характере этих изменений.*
2. *Обратите особое внимание, если ребенок внезапно сел на диету или вообще стал отказываться от пищи.*

3. *Соотносите физическую нагрузку с состоянием его здоровья. Это поможет ребенку избежать переутомления.*
4. *Поговорите с подростком (или донесите эти сведения через посредника - специалиста) о половом развитии и половой гигиене.*
5. *Развейте все его страхи и сомнения, касающиеся неправильного взросления. Помогите ему найти ответы на интересующие его вопросы.*
6. *Будьте терпеливы к своему ребенку.*
7. *Обращайте внимание на недомогания подростка и периодически консультируйтесь со специалистами.*
8. *Следите за своими словами и эмоциями.*

- Очень важно, чтобы родители рассказали сыну (или дочери), что с ним происходит и почему.
- Следите за своими словами и эмоциями. Ваши слова, даже просто сказанные в шутку, или негативные реакции на внешность подростка могут сильно его ранить, заронить сомнения и посеять комплексы в душе вашего ребенка.
- Будьте терпеливы к своему ребенку. Он не так капризен, как вам кажется. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.

Как понять себя

В 11-12 лет у подростка появляется желание понять себя, узнать, что он из себя представляет. То есть сформировать систему представлений о самом себе, на основе которой и строить взаимодействие с другими. Психологи еще говорят: создать свой **Образ Я..**

Самопознание в основном происходит через друзей: подросток сравнивает себя с другими, анализирует

Именно благодаря общению с друзьями, сверстниками у подростка, формируются представления о своих способностях (интеллекте), внешности, социальной значимости и т.д.

Кроме того, возникает оценочное мнение о себе. Он узнает, насколько уверен в себе, критичен, конфликтен, как к нему относятся другие.

И, наконец, подросток познает себя как индивидуальность, свой характер, личностные особенности, способности, привычки, странности и склонности.

Для подростка особенно важна эмоциональная оценка своих черт характера. Именно поэтому подростки так чувствительны к словам.

Личностное развитие подростка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоуважении, с другой – в общении со сверстниками.

Чем здесь могут помочь родители?

Главная задача родителей – помочь ребенку научиться правильно оценивать себя, но при этом не расстраиваться, а спокойно решать проблемы шаг за шагом.

Подросткам важно выглядеть в глазах других привлекательно.

Помогите ребенку научиться принимать себя таким, каков он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.

Как помочь ребенку принять себя?

- Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть. Может огорчать только его поведение, но не он сам. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
- Замените фразы типа **Ты стал грубым и невыносимым**, фразами: **Мне причиняют боль твои резкие слова** или **Мне хотелось бы, чтобы ты чаще помогал мне** (или попросите о конкретной помощи).
- Чаще говорите своему ребенку о любви к нему, хвалите его.
- Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примирите его с его слабостями. Поищите вместе с ребенком в слабости сильную сторону. Это поможет ему изменить себя. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность. А это - замечательное качество.
- Научите ребенка спокойно, шаг за шагом решать свои проблемы. Покажите ему, как можно разбивать путь к цели на этапы, которые постепенно преодолеваются один за другим. Успешное завершение отдельного этапа позволит подростку увидеть реальные результаты своих действий и поверить в собственные силы.
- Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое-то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
- Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками действий ребенка (черт характера, поступков).

«Ты уже взрослый» или «ты еще мал»

Давайте вспомним, как часто мы говорим своим детям **Ты уже взрослый** или **Ты еще мал для этого**. И зачастую произносим эти фразы, чередуя, в течение одного дня. Но если еще вчера ваш ребенок спокойно относился к заявлению **Ты еще маленький**, то сегодня он уже протестует всеми доступными ему способами. А дело все в том, что в период отрочества общение с родителями, учителями, соседями и другими взрослыми складывается под влиянием возникающего **чувства взрослости**. Что же это за чувство? Давайте разбираться.

Начало периода отрочества приходится на 11-12 лет. Возраст пятиклассников, переход в среднюю школу. Они уже распрощались с малышовой - начальной школой. Началось приобщение к миру старших. Да и все вокруг говорят, что он вырос. Вот тут-то и начинаются противоречия, которые приводят к конфликтам.

С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к маленькому. Многие он делает сам, многое - не разрешают родители, которых все также приходится слушаться. Родители кормят, поят, одевают свое чадо, а за хорошее (с их точки зрения) поведение могут даже и наградить (опять-таки по своему разумению). И при этом родители не забывают говорить, что ты уже стал взрослым. Парадокс? Конечно. Да и сам ребенок в глубине души понимает, что до реальной взрослости далеко, но так хочется! Изменить он пока ничего не может, но **внешне** начинает подражать тем самым взрослым.

Отсюда и появляются **атрибуты псевдовзрослости**: курение сигарет, тусовки у подъезда, распитие баночки пива. А в старшем подростковом возрасте - поездки за город (или ночевки у друзей) как внешнее проявление позиции *Я тоже имею свою личную жизнь* .

При этом копируются любые отношения: этим ребенок как бы приобщается к миру взрослых.

Будьте внимательны к своим словам и поступкам. Ребенок – зеркало ваших собственных проблем и взаимоотношений.

А что же происходит в душе ребенка?

У подростков появляются свои позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Примите эту позицию. Ваш сын (дочь) действительно вырос.

Это поможет выработать новые отношения со своим ребенком. В любом случае если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придется вам.

Это проявится следующим:

- Желание, чтобы все (учителя, родители, соседи) относились к нему как к равному, взрослому.
- Стремление к самостоятельности.
- Появление собственных вкусов и взглядов, оценок, линии поведения. Постарайтесь понять своих детей. Выслушайте их точку зрения и аргументы. Может, вы и не во всем с ними согласны, но это будет лишним поводом научить их отстаивать свое мнение, грамотно спорить. Но если они сумеют отстоять свою позицию, разве это так уж плохо?
- Соблюдение морального кодекса товарищества), который везде одинаков и от культуры и страны не зависит.

Кодекс выражается в четком стиле поведения по отношению к сверстникам. А именно важными в отношениях считаются:

- взаимоподдержка,
- помощь во всем,
- эмоциональный комфорт в общении,
- сохранение тайны,
- запрет критиковать,
- запрет поучать,
- запрет ревновать,
- уважение внутреннего мира другого и невмешательство в него.

Как примириться со взрослением своего ребенка?

- Будьте другом своему ребенку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддержания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и точку зрения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
- Поговорите с подростком о правах и обязанностях. Можно составить с ребенком своеобразный контракт — кто за что отвечает. Причем выполнять его надо всем членам семьи на равных. Пусть подросток постепенно привыкает отвечать за свои поступки и действия.
- Выработайте единые требования к ребенку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает. Это позволит подростку манипулировать родителями.

- Поддерживайте своего ребенка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. Например, можете всей семьей готовить праздничные воскресные обеды. И обязательно включайте ребенка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.
- Меняйтесь вместе с вашим ребенком, это поможет по-новому выстроить ваши с ним отношения.