# Психология подростков

Педагоги и психологи все время предупреждают о том, что психологические особенности подростков – не пустой звук и не выдумка ученых-теоретиков. Конечно, совсем необязательно заранее готовиться к трудностям перехода ребенка во взрослую жизнь. Ведь бывает и так, что проходит этот период без агрессивности, бесконечной смены настроений, присущей многим детям в возрасте от 12 до 18 лет, без семейных неурядиц. А если все-таки нет?

## Вспомните свой подростковый

Всегда старайтесь поставить себя на место того, кого стремитесь понять, особенно когда стараетесь проникнуть в психологию своего отпрыска. А на него так же, как и на других подростков, действуют:

* биологические факторы, когда перестраивается весь организм – тело, волосы, запахи – все становится другим. Хорошо, если все эти изменения нравятся. А если причиняют неудобство, вызывают насмешки? Позитивное, неунывающее чадо враз превращается в грустное и непонятное существо;
* социальные причины, когда ребенок может почувствовать себя отверженным. Нет запретных тем для разговоров и обсуждений. Лучше с вами, чем где-то в подворотне, обсудить вопросы, интересующие абсолютно всех молодых исследователей этой такой интересной и сложной жизни. Или вы уверены, что он все равно с друзьями будет сально и грязно обговаривать все, что захочет? Но это уже напускное, чтоб не отличаться от других;
* особый радикализм и самобытность мышления, которыми отличается психология подростка, не желающего идти на компромиссы;
* дисбаланс между ощущением своей взрослости и тем, как тебя воспринимают;
* стремление к самостоятельности и уверенность в своей правоте.

И у вас это было. Как вам помогали родители? А как бы вы хотели, чтобы у ваших детей все прошло?

## Станьте другом

Вините психологические особенности подростков, а не самых дорогих вам и любимых, еще не научившихся отвечать за свои поступки, но уже умеющих дать отпор даже вам. Что тут плохого, если чувство справедливости развито очень сильно? Но как направить этот бунтующую стихию в нужное русло? А попробуйте покуролесить с ребенком, покажите, что и вам по плечу его развлечения. Но знайте меру.

Психология подростка – чуткий инструмент, не приемлющий фальши. Переборщите – получите отрицательный результат или неуправляемого наследника, который поймет, что все дозволено. И ничто не заменит душевной беседы в нужное время и в правильно выбранной обстановке, чтобы понять, что пришел чудесный возраст. Ведь все кажется возможно, и мечты все исполнимы, и есть силы и энергия для самореализации.

## Психология детей и подростков

**Рекомендации психолога**

**Рекомендации родителям, чьи дети:**

**- гиперактивные**

* Следует чаще менять род их деятельности, учитывая повышенную отвлекаемость таких детей;
* Обязательно похвалить его, когда он заслуживает;
* В доме важно поддерживать чёткий распорядок дня;
* Ребёнку следует давать только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
* Во время игр таких детей нужно ограничивать лишь одним партнёром, избегая при этом беспокойных, шумных приятелей;
* Важно давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия;
* Следует говорить с такими детьми сдержанно, спокойно и мягко;
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**- капризные и медлительные**

* Не торопите и не подгоняйте малыша, это не только бесполезно (быстрее работать он не будет; эффект окажется обратным), но и вредно - так создаются условия для возникновения невроза;
* Из-за медлительности они с детского сада могут сторониться сверстников; а если родители поощряют такое поведение, не помогают ребенку – не учат двигаться, бегать, прыгать и иногда, из-за боязни инфекций или по каким-либо другим причинам, сами ограничивают контакты с детьми, – все это лишь усугубляет медлительность;
* Подробно разбирайте  все непонятное, не усвоенное на уроке. Старайтесь даже идти на шаг впереди, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке, чтобы успевал уловить мысль и действия учителя. Если не дать ребенку такого предварительного запаса, то очень быстро будут накапливаться пробелы; а ведь догонять таким детям особенно трудно;
* Старайтесь регулярно выкраивать время, чтобы полностью посвятить себя ребенку. Это сделает его более уверенным.

**- воруют**

* Не провоцируйте ребенка на воровство, не разбрасывайте деньги по квартире, а храните в недоступном для ребенка месте;
* Очертите для ребенка границу между его собственными вещами и общими, которыми он имеет право пользоваться, но не имеет права распоряжаться;
* Эффективным способом профилактики воровства является также выделение ребенку карманных денег. Собственные деньги воспринимаются детьми с большой ответственностью.

**- конфликтные**

* Попробуйте сдерживать стремление ребенка провоцировать ссоры с другими;
* Не обвиняйте другого ребенка в возникновении ссоры, защищая своего,  старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта;
* После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту,  попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации;
* Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

**- замкнутые**

* Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми, как взрослыми, так и детьми;
* Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
* Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.

**- ревнуют друг к другу**

* Не уравнивайте детей. Старайтесь признать за каждым право злиться и иногда испытывать ненависть друг к другу.  Если отрицать эти чувства, то у ребёнка может возникнуть сильное чувство вины, и он перестанет вообще выражать какие-либо чувства, включая чувства любви, радости, добра;
* Не наказывайте детей, а анализируйте: в результате чего возникло чувство ревности, злости, поговорите с ребёнком, обсудите ситуацию, каким бы маленьким он не был;
* Каждый ребёнок должен чувствовать, что к нему относятся справедливо, справедливо – это не значит одинаково;
* Подчёркивайте, что каждый из них хорош, но по-своему, и каждый может научить другого;
* Говорите детям, что любите их одинаково сильно.

**- агрессивные**

* Проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации. Не оскорбляйте ребенка. Проявляйте недовольство именно действием, поступком;
* Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся взаимодействию путем наблюдения окружающими людьми;
* Не подавляйте проявление агрессии ребенком. Научите его выражать свои враждебные чувства словом, в рисунке, при помощи игрушек, в спорте;
* Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя;
* Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, чувствами. У ребенка должна быть своя территория, личная жизнь;
* Покажите ребенку неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что впоследствии с ним никто не захочет играть, и он останется один;
* Установите социальные правила поведения. Например, «Если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди»;
* Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дайте им почувствовать, что они производят хорошее впечатление;
* Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей. В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов;
* Исключите ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка;
* Предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д.  Заведите подушку, которую ребенок сможет бить.

**- грубят и сквернословят**

* Не проявляйте бурной реакции. Подчеркните – в нашей семье эти слова употреблять не принято, воспитанные люди так не говорят;
* Объясните ребенку, что брань – проявление не силы, а бессилия. Утвердиться в глазах окружающих можно и другими способами;
* Не ведите себя агрессивно по отношению к ребенку;
* Не переводите отдельные инциденты в шумное разбирательство с участием других взрослых;
* Признайте статус своего ребенка, чтобы такие способы самоутверждения ему попросту были не нужны;
* Постарайтесь, чтобы ребенок не мог слышать подобные слова в семье;
* Решите для себя: если нельзя ругаться грязными словами, запрет должен распространяться на всех членов семьи.

**- тревожные и застенчивые**

* Подмечайте все малейшие достижения ребенка, хвалите за успехи и не заостряйте внимание на его неудачах;
* Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время;
* Не заставляйте ребенка «быть смелым». Дайте ему почувствовать себя в безопасности;
* Не кричите ни на детей, ни в их присутствии;
* Обращаясь к тревожному ребенку, устанавливайте контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка;
* Не будьте чрезмерно требовательными. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов;
* Создавайте ситуации, где ребенок может проявить достоинства, приобрести уверенность в себе: праздники для детей, выезды на природу, походы;
* Не давайте негативных оценок плодам деятельности ребенка;
* Не проявляйте чрезмерную опеку. Создайте условия для развития самостоятельности и веры в себя.

**Помните:** опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

**- испытывают страхи**

* Помогите им воспользоваться своим воображением. Пусть ребенок вообразит то, чего боится, и представит себе, что это не представляет из себя ничего ужасного;
* Помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Если ребенок боится животных, пойдите в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло;
* Прочитайте об этом. Если ребенок боится пауков или насекомых, например, он может прочитать о них в книге;
* Успокойте ребенка. Детям нужно объяснить, что у них нет оснований бояться того, что наводит на них страх, вероятность такого события мала;
* Вооружите ребенка электрическим фонариком. Даже если ребенок им не воспользуется, он знает, что фонарик рядом и его можно включить в любое время;
* Внимательно выслушивайте ребенка. Разговор о страхах ребенка поможет ему понять их причину и преодолеть их в конечном итоге;
* Оказывайте поддержку. Будьте в детской до тех пор, пока ребенок не заснет. Ребенку необходимо чувствовать, что вы всегда рядом;
* Помогите ребенку развивать навыки борьбы со страхом, научите исследовать собственные страхи, анализировать их.

Если же Вы чувствуете, что застряли в проблеме, и не можете разобраться с тем, что происходит – обратитесь к профессиональной консультации психолога или психотерапевта.

# Вредные привычки и пороки

**Грубость и сквернословие.**

Вспышки грубости у ребенка можно наблюдать и в довольно раннем возрасте, и у младшего школьника. А уж от грубости подростка не застрахован практически ни один взрослый. Увещевания и наказания в таких случаях стойкого эффекта не дают. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно, прежде всего, понять, что стоит за такой формой общения.

Когда ребенок только овладевает родным языком, все слова для него - новые и интересные. Ему непонятно, почему одни слова можно употреблять всегда и везде, а другие произносить запрещается. Постепенно он усваивает: взрослые очень эмоционально реагируют на такие слова. Иногда смеются, иногда очень сильно сердятся. Тогда бранное слово становится еще более притягательным для ребенка. Ведь с его помощью можно заставить родителей растеряться, рассердиться, даже посмеяться. То есть получить изрядную порцию внимания.

Иногда грубость в общении с взрослыми и сверстниками – это проявление собственного бессилия. Будучи зависимым от взрослых во всем, ребенок испытывает напряжение, которое с возрастом усиливается. Он чувствует, что не может обойтись без родителей, но хочет освободиться от их влияния.

Иногда ребенок может использовать ненормативную лексику для утверждения своей силы, превосходства над другими детьми. Ведь он видит, что некоторые взрослые теряются или пугаются, когда слышат грубую ругань. Нередко сквернословие – это еще и проявление агрессивности.

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики может встать с новой остротой. Ведь в глазах подростка сквернословие – это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Не исключено, что шокирующая вас грубость – это реакция на определенную ситуацию.

Это может быть неудовлетворенность отношениями с кем-то из взрослых в семье или с братьями-сестрами. Тогда ругань – это средство привлечь к себе внимание или отомстить за причиненные обиды. Конечно, в таком случае нужно, прежде всего, попытаться нормализовать эти отношения. Самая мощная прививка от сквернословия – общая культура речи в семье.

**Агрессия.**

Детская агрессия является наиболее частой причиной беспокойства родителей за поведение своих чад и поводом обращения к специалистам. В большинстве случаев причиной агрессии маленьких детей является недостаток внимания и понимания со стороны взрослых. Но своим поведением маленькие агрессоры только еще больше отталкивают от себя окружающих, а их неприязнь лишь усиливает протестное поведение ребенка. Ведь именно враждебное неодобрение окружающих, а вовсе не внутренние трудности в большинстве случаев провоцирует ребенка, возбуждая в нем чувство гнева и страха.

Наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям, причем младшего возраста. Малышу в чем-то отказали и это его сильно раздражает. Дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть и в большинстве случаев детская агрессия – всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам идет на спад. Психологи связывают это с тем, что к этому возрасту, ребенок уже научается разрешать конфликты другими способами.

Если агрессивность вашего ребенка, как привычная реакция на препятствия и запреты не уменьшается, а только набирает силу, то есть повод для беспокойства. Очень многое в период детской агрессии зависит от реакции на нее родителей. И тут нашим малышам нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение.

Что же делать родителям, когда их дети сами становятся **жертвами агрессии** сверстников? Исследования показывают, что дети, становящиеся хронической жертвой агрессии, часто уединяются и впадают в депрессию; они не любят ходить в школу; у них низкая самооценка.

Небольшой процент этих детей на деле агрессивны сами. Их агрессивные сверстники вскоре понимают, что таких детей легко задеть.

Однако, подавляющее большинство детей, становящихся жертвами агрессии, не отличаются сильной реакцией, они чаще замкнуты и покорны. Они не желают или не могут защититься от агрессии своих сверстников, и поэтому их обычно называют пассивными жертвами. Когда на них нападают, они показывают очевидные признаки страдания и обычно уступают нападающим, тем самым, вознаграждая агрессивное поведение.

Положение жертв агрессии всегда вызывает жалость, а иногда заставляет даже ужаснуться, но и этим детям можно помочь. Их можно научить справляться с направленной на них агрессией, а не просто пассивно уступать (например, не разражайтесь гневными упреками, когда на вас нападают; не показывайте, что вы испугались, когда вам угрожают). Кроме того, может помочь повышение самооценки у этих детей. Когда на них нападают, дети с низкой самооценкой могут подумать: «Я проигравший и надо с этим примириться, потому что у меня нет выбора». Повышение самооценки детей делает их менее терпимыми к личным нападкам.

**Ревность и негативное поведение, связанное с изменением структуры семьи.**

Часто родителей волнуют взаимоотношения между маленькими братьями и сёстрами. С рождением нового члена семьи у многих детей изменяется характер, тихие и послушные становятся шумными и неуправляемыми, а живые, энергичные могут стать замкнутыми и молчаливыми. Причиной может быть обычная ревность. Раньше ребёнок был один самый любимый, все внимание и нежность родителей доставались только ему, а теперь их придется делить с кем-то, кого еще надо и любить.

Детская ревность – это абсолютно нормальное чувство, которое может возникать между детьми в семьях, где больше одного ребёнка. Ревность – это неуверенность, неуверенность ребёнка в родительской любви. Малыш чувствует себя ненужным, покинутым и одиноким.

**Лживость.**

Ложь – это абсолютное нормальное явление для детей. Более того, детская ложь является признаком того, что у ребенка нормально развиваются речь и воображение. Вообще, вымыслы детей – это еще не ложь в полном смысле этого слова. Дети редко используют ложь в корыстных целях.

Как правило, причиной того, что дети говорят неправду, являются запреты со стороны родителей. Взрослые вынуждены ограничивать свободу детей, вводить ограничения, и для того, чтобы обойти их, дети начинают хитрить.

Иногда родители сами вынуждают ребенка врать, предъявляя ему непосильные, слишком завышенные требования. Детям хочется оправдать ожидания и надежды взрослых, и они выдумывают истории о собственных успехах. Мамам и папам надо знать, что хвастливый «лгунишка» – это недохваленный ребенок. Переступите через свою суровость и найдите повод почаще восхищаться малышом, демонстрируя ему свою любовь. С привычкой говорить неправду бесполезно бороться, если члены семьи сами неискренни друг с другом. Ребенок интуитивно усваивает этот стиль общения и не может соответствовать вашим требованиям – быть искренним, коль скоро вы сами – не образец правдивости.

**Воровство.**

Детское воровство относится к так называемым «стыдным» проблемам. Такое поведение ребенка воспринимается родными как свидетельство его неизлечимой аморальности. «У нас в семье никто никогда ничего подобного не совершал!» – часто слышишь от потрясенных родных. Мало того, что такой ребенок позорит семью, родителям его будущее представляется исключительно криминальным. Хотя на самом деле в большинстве случаев все не так страшно.

Представление о том, что такое «мое» и «чужое», появляется у ребенка после трех лет, когда у него начинает развиваться самосознание. Никому и в голову не придет называть вором двух-трехлетнего малыша, взявшего без спросу чью-либо вещь. Но чем старше ребенок, тем вероятнее, что подобный его поступок будет расценен как «кража». Возраст ребенка является в такой ситуации неоспоримым доказательством осознанности совершаемого, хотя это и не всегда верно. Если родители своевременно не объяснили своим детям разницу между понятиями «свое» и «чужое», если ребенок растет слабовольным, безответственным, не умеет сопереживать и ставить себя на место другого, то он будет демонстрировать асоциальное поведение.

**Непослушание.**

Что делать, если ребенок не слушается, почему он заставляет родителей переживать и расстраиваться?  Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания.

Чаще всего ребенок просто хочет больше внимания со стороны близких. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить – непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это так уж приятно ребенку, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем вовсе никакого.

Иногда причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения – отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность.

Часто дети  обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; родители разошлись; в доме появился отчим; родители часто ссорятся. Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности – протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

**Вредные привычки.**

У маленьких детей быстро формируются стереотипы поведения, они легко приобретают некоторые привычки, которые, по мнению родителей, не искоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение проявляется в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям.

Вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания.