

Переходный возраст подростка

Переходный возраст наиболее сложное время в жизни не только родителей, но и самих детей. Точного ответа, сколько длится переходный возраст, когда он начинается и когда заканчивается, к сожалению, нет, все индивидуально. В среднем, в 10 – 12 лет у детей начинается период бурного созревания, который длится до 15 – 17 лет. В переходном возрасте у подростка меняется не только физическое состояние, но происходит изменение мироощущения и сознания.

Существует несколько признаков, по которым родители могут определить начало переходного возраста. Во-первых, ребенок начинает быстро расти, пик роста обычно выпадает на 12 лет и может достичь в год 9-10 см. Часто подростки сами не успевают приспособиться к своим новым пропорциям и кажутся неуклюжими. В этом же возрасте развиваются вторичные половые признаки, меняется голос, черты лица становятся более резкими, а на коже появляются высыпания и подростковые угри. Ребенок начинает стесняться проявления родительской ласки на людях. Из-за резкого всплеска гормонов возникает частая смена настроения, а значит появляются депрессия или агрессия, тревожность или замкнутость.

«Естественным желанием в этот период становится желание быть самостоятельным, самому выбирать друзей, одежду или хобби. Подростки агрессивно реагируют на вторжение в личное пространство, а максимализм часто становится главной чертой поведения. К эмоциональным переживаниям добавляется значительное увеличение учебной нагрузки и усиление давления со стороны родителей. Все это может создать у подростка чувство растерянности: старые ориентиры утрачены, а новые еще не обретенны».

Проблемы переходного возраста связаны еще и с тем, что желание самостоятельности сталкивается с отсутствием социальных навыков и личного жизненного опыта. В результате подросток может замкнуться, уйти в себя и обрести комплексы. Поэтому главная задача родителей в этот сумбурный период жизни — ненавязчиво помочь ребенку разобраться с его новым возрастом, желаниями и стремлениями.

Памятка для родителей

1. Старайтесь говорить открыто и откровенно со своим ребенком на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам — со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь всеми и возможными средствами защитить своего ребенка, если он в этом нуждается.
11. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
12. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
13. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.