

## Трудности переходного возраста

*Особенности подросткового возраста могут вызвать в жизни взрослеющего ребенка множество проблем. Как помочь сыну или дочери в трудный период, не потерять с ними контакт и сохранить теплые доверительные отношения в семье, подскажут специалисты ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» Минпросвещения России.*

### Особый период

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. В жизни подростка происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Прежде всего переходный период сложен для самого подростка.

Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. У него появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла бытия, они осмысливают собственную роль и место в жизни.

Подростковый возраст очень уязвим с точки зрения переживания трудных ситуаций.

Мир в восприятии подростка предстает черно-белым: тинейджер не видит полутонов — он категоричен, а проблемы и трудности кажутся ему неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма у подростков снижена сопротивляемость стрессу. Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут стать причиной психологических проблем и привести к отклонениям в поведении. В этот сложный период ребенку крайне необходима поддержка близких взрослых. В помощь родителям специалисты Центра защиты прав и интересов детей создали специальную [памятку](#).

### Риски в жизни подростка

Что может неблагоприятно отразиться на жизни подростка и вызвать у него негативные мысли и переживания?

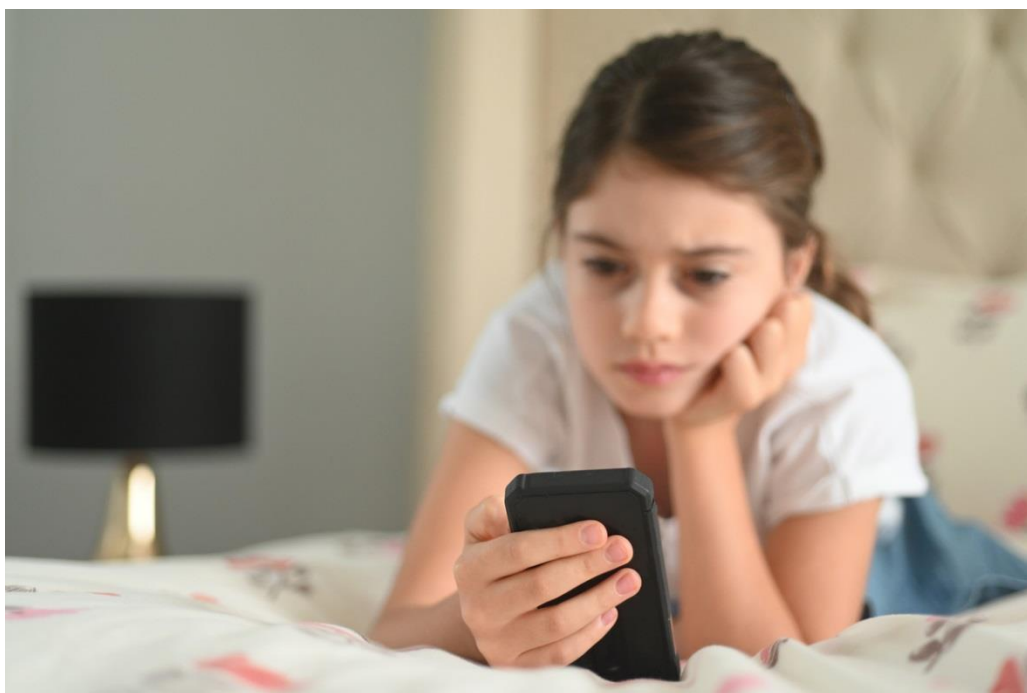
- Жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые.
- Интернет-ресурсы, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.
- Стрессогенные ситуации, связанные с учебой.
- Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.

- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность.
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителя из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом). Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания и последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов). Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование моде.
- Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

### **Как понять, что существует угроза**

Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать у ребенка негативные мысли и переживания.

Во-вторых, надо быть внимательными к знакам, сигнализирующим о тревожном состоянии: высказываниям о бессмысленности жизни, о собственной никчемности, об отрицании возможностей помощи и т. п. Признаками душевного неблагополучия могут стать раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния), негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспектив будущего, постоянно пониженное настроение, тоскливость.



Родителям важно не пропустить момент, когда ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен, когда он подавлен, безразличен, ощущает вину перед окружающими или проявляет необычное, нехарактерное для себя поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению; снижение социальной активности у общительных детей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).

### **Что делать, если есть риск**

1. Сохраняйте спокойствие. Повышенное эмоциональное внимание с вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных вбросов, не имеющих ничего общего с реальностью. Эти вбросы призваны посеять панику среди населения и прежде всего среди педагогов и родителей.

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка. Для этого можно выполнить несложное упражнение. Подумайте о том, что наиболее значимо в вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей. Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик. С левой стороны расставьте номера для каждой записанной ценности: 1 — это самое ценное в вашей жизни, без чего никак не обойтись; 2 — это ценное для вас во вторую очередь; 3, 4, 5 — далее по нисходящей до наименее ценного. Вспомните конкретный день вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое вы уделили каждой ценности (так или иначе занимались ею). А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа). Посмотрите, есть ли место для вашего ребенка в списке ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает в этом ряду. Посмотрите на время, которое вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и ваши ответы. Эти нехитрые задания помогут вам оценить степень своего участия в жизни ребенка, и если оценка вам не нравится, то нужно постараться изменить ситуацию.

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком. Упражнение: прямо сейчас подумайте о том, как вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что вы можете его похвалить, все то, за что вы можете ему сказать спасибо. Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе его проблем и трудностей. Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее.

5. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги).

Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

6. Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.



7. Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т. д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

8. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они преодолимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними. Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитывать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие „за“ и „против“ этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

9. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

10. Предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, ребенок почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

11. Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научить школьный психолог).

12. Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (о телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

13. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злорадия или желание отомстить.

14. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах, важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

15. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка вместе с вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

16. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с вами, чтобы вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения.

Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о его чувствах и что вы не осуждаете его за эти чувства.

17. Если вы испытываете трудности, обратитесь к специалистам за профессиональной психологической или психиатрической помощью.