

ПРО МАЛЕНЬКОГО БУКУ И БОЛЬШУЮ БЯКУ

Продолжение. Начало – в предыдущем выпуске
журнала («Дети дома» №3 – 2011 г.)



Евгения Кузнецова, психолог

Надо стараться находить время, чтобы уделить внимание ребенку как бы заняты вы не были, как бы ни уставали, именно тогда, когда ребенок это внимание просит. Иначе вы рискуете упустить ребенка, и через какое-то время в подростковом возрасте ваша забота станет обузой, ребенок не подойдет, не расскажет лишний раз о том, что он сегодня делал, где и с кем гулял, с кем задружил.

«Подростковый кризис» и «кризис 17ти лет» – это кризисы отношений. Если до 10-ти лет вы не нашли взаимопонимание и взаимодействие с ребенком, то дальше будет сложнее, и возможно, вас ждет масса неприятных сюрпризов. Гормональная перестройка ведет за собой изменения внешние (физические) и внутренние (психические - от резких перемен настроения до новых ощущений).

Подростковый возраст (10 - 15лет) – это череда микрокризисов, с пиком в 13 лет. Неравномерный резкий рост тела большинства подростков заставляет пристально, часто с преувеличением себя разглядывать, сомне-

ваться в своей привлекательности, да еще «неосторожное» слово о внешности со стороны и вовсе рождает нешуточные комплексы на всю жизнь! Даже не все родители, к примеру, знают, что сначала у ребенка вырастают кисти рук, стопы, голова (уши, нос, рот и все остальные части), потом руки, ноги, и следом туловище, причем этот процесс может растянуться на полтора года. Это настоящее испытание для психики подростка, его самооценки.

В это время сыну и дочке необходима поддержка словом (похвала, комплименты, развенчивание зарождающихся комплексов. Пример - не нравится веснушка? Скажите, что она всего одна и дорисуйте для наглядности еще больших штук десять, спросив: «Так лучше?». И поддержка делом (гимнастика, спортивная секция; одежда, скрывающая недостатки, подчеркивающая достоинства, подходящая прическа).

Появившееся чувство взрослости мешает учиться, и многие родители считают это главной проблемой. Угрозами ничего не добиться, только договором, «подкупом»: ты мне - четверть без «двоек», я тебе - то-то и то-то.

Из-за гормонов ребенок не может контролировать свои эмоции, может нагрубить, нахамить, даже близким, родным, но вы ведь старше, мудрее - держите себя в руках, чаще разгова-

Пример из практики.

Миша (8 лет) и Олег (13 лет) были очень робкими, стеснительными, ранимыми мальчиками. Ко мне обратились их мамы. После 2-3х индивидуальных занятий на преодоление стеснительности, на повышение самооценки, оба мальчика стали лучше учиться, увереннее отвечать у доски, а вскоре и начали приносить домой «5». Как следствие - улучшилось настроение и отношения с окружающими.

Кирилл (10 лет) был агрессивным, трудным, конфликтным ребенком, часто пререкался с учителем и родителями, срывал уроки. Был проведен курс занятий с использованием таких методик, как: сказкотерапия, арттерапия, релаксация, даны рекомендации родителю чаще общаться по душам и проводить больше времени вместе, а также договариваться по спорным вопросам, избегая открытых конфликтов, скандалов. Мальчик поменял свой стиль поведения на более дружелюбный.

ривайте, объясняйте что происходит, что вы чувствуете («Мне обидно из-за того-то», «Я злюсь, ругаюсь из-за того-то+», но не «Ты меня довел», «Ты такой-то»).

Стройте доверительный разговор, а не мучайте его нравоучениями, которые ребенок попросту не усваивает, не «переваривает» в этом возрасте. Расскажите что-нибудь о своем подростковом возрасте, спросите, что его беспокоит, что мучает.

Ищите способы поддержки ваших отношений, например письмо (это способ общения для тех, кто стесняется поговорить «начистоту», кто не может найти время), совместная воскресная лепка домашних пельменей, выезд на природу на шашлыки, на рыбалку, поход в кино, и т.д.

Если постоянно вы ругаетесь из-за одного и того же, есть смысл сесть и спокойно найти решение проблемы, договориться, разобраться из-за чего ругань. Пример: если ребенок постоянно что-то забывает сделать, напишите напоминание на листочке и повесьте его там, где паренек точно увидит. Если не переносит, когда вы спрашиваете о том, куда он идет и надолго ли, а тем более с кем - заведите список его друзей с телефонами и адресами, чтоб каждый раз не допытываться.

Конечно, в 13 лет ребенок не обрадуется списку друзей, надо завести такое правило лет в 7-8. И вообще правила в доме надо заводить как можно раньше, к примеру, чтобы воспитывать самостоятельность (на которой так настаивают подростки) давайте ему посильные задачи, обязанности (мыть посуду, поливать цветы, мыть пол, делать уроки, готовить элементарную еду). Сначала вы это делаете вместе, в 2 года ребенок сам просит включить воду, чтоб помыть посуду, так с положительным настроем и сохраняйте эти домашние дела, не стоит говорить ребенку «Ты должен!».

«Кризис 17 лет». Если предыдущий кризис прошел удачно - т.е. ребенок научился принимать себя и других такими, какие есть, научился общаться с окружающими так, чтобы не становиться изгоем, жертвой, то он вряд ли станет испытывать мир на прочность, распивая пиво, раскуривая сигаретку, соглашаясь на участие в правонарушениях, и т.д. Возможен дальнейший поиск своего имиджа, стиля одежды, прически.

Таким образом, основная проблема для родителей и для ребенка снова упирается в учебу, а точнее, на этом этапе в поступлении в профессиональное учебное заведение.

Здесь не лишне будет поинтересоваться: что час ребенок хочет? Рассказать ему, какие есть профессии, какие сегодня особенно востребованы на рынке и какая заработная плата в той или иной отрасли и т.д. Стоит посоветовать ребенку пройти соответствующие профориентационные тесты у психолога. При необходимости - нанять репетитора, чтобы подтянуть знания по предметам, которые даются трудно. Конечно, этим надо озаботиться еще лет в 15, чтобы пройти критический возрастной порог максимально мягко.

Соня (11лет) стала обидчивой, замкнутой, временами агрессивной девочкой. Кроме кризисного возраста девочки был и еще один «осложняющий» фактор – в семье ожидалось пополнение. После диагностики были рекомендованы беседы «по душам», совместные занятия мамы с ребенком, разъяснительные беседы о будущей жизни большой семьи, а радостях, которые принесет появление в ней малыша. Поведение девочки улучшилось, как и ее настроение.