**Лариса Суркова –Подростки.**

**8-13 лет**

Удивительно, но каждую свою книгу о детях я могу начинать словами: «Это мой любимый возраст». И потому, что у меня есть собственные дети в каждой возрастной категории, и потому, что для меня каждый из этих периодов прекрасен по-своему. Но дети, входящие в ранний подростковый возраст, – это категория, которая вызывает у меня особые чувства по ряду причин. Во-первых, я считаю, что этим детям может быть тяжелее всех. Они сталкиваются со многими изменениями в социуме вокруг. У них огромная загруженность: чем только дети не заняты, кроме школы. На них давит бесконечное родительское «ты должен», но при этом уважение к ним практически не показывается, им не выказывают доверия. А это очень важно для их адекватной самооценки. Во-вторых, у них начинаются изменения в гормональном фоне, что тоже дается не просто. В-третьих, на них давит информационный поток: новости, мультики, фильмы и т. д. Это большая нагрузка, которой у нас с вами не было. Поэтому нашим детям гораздо тяжелее.

Подросток… Даже само слово такое, как будто «под ростком», сразу представляется нечто хрупкое, недоделанное, что ли… Примерно так, но только не осознавая этого, ощущает себя и ребенок в этом возрасте.

И все-таки, дети 8–12 лет – это дети, подростки или они ближе ко взрослым? В психологии подростками считаются те, кто достиг возраста 12–13 лет.

Я не могу с этим согласиться в сегодняшних реалиях. Дети взрослеют раньше, в другие сроки формируются вторичные половые признаки и психоэмоциональная сфера ребенка. Так когда же начинается подростковый возраст? Удивить вас? Первые признаки его приближения вы начнете замечать в 9–10 лет. Для меня это стало в свое время шоком, честно говоря, я не ожидала этого «гостя» так рано. Но именно в этом возрасте у современных детей начинаются первые гормональные перестройки. Постепенно становятся очевидными и изменения в теле, вызванные взрослением. Ваш вчерашний малыш становится похож на маленького неуклюжего олененка. Юный человек и сам не понимает, что происходит с ним, с его телом, и это, конечно, сказывается на характере. Резкие смены настроения, нежелание слышать чужое мнение, постоянные протесты и споры – основные симптомы, сопровождающие ранний подростковый возраст. Что делать? Выставлять рамки с одной стороны, проявлять мягкость и максимальное понимание, ласку – с другой. Я прекрасно понимаю родителей, которым порой хочется не то что наорать, а и подзатыльник дать. Но это не метод. От любого покушения на личность и, как кажется детям, «взрослость» вы получите жесткое усугубление отношений. Оговорите условия еще «на суше», то есть за пару лет до начала этого периода. Ребенку в это время важно жить в привычных условиях, которые не «ломают» его психику, его образ жизни и привычки. Это поможет не усугублять и так непростое для всей семьи время. И обязательно помните – это все тот же ребенок, и объятия как минимум 4 раза в день никто не отменял!

После первых острых двух лет взросления вас будет ждать «бонус» – примерно год спокойной жизни. Ваше чадо немного привыкло к себе, своему телу и успокоилось.

Расслабились? Не стоит! Самое интересное впереди. После 14 лет гормоны начинают бушевать с новой силой. Меняются представления о мире, появляются новые авторитеты. Не сформированная до конца личность легко поддается чужому влиянию, резко меняет свое мнение, опираясь на иное. Родители находятся в напряжении и переживаниях. И самое главное, способов влияния или наказания практически нет. Современная школа формирует у подростка иммунитет к повышению голоса, крику. Дети живут за своеобразным экраном с надписью «Поорет – перестанет». Примеры из книг, герои фильмов – все это не имеет значения, важна лишь оценка определенного социума, которому они безоговорочно доверяют. И вроде бы вы как родители все еще помните о мягкости и любви, но все чаще опускаете руки и плачете от безысходности. Что делать? Вспомнить себя и переждать! Поверьте, и это пройдет! В этой книге мы обсудим, чем можно помочь вам, а главное, ему – вашему ребенку.

**Почему наши дети так рано взрослеют?**

Действительно, современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше. У девочек уже в 8–9 лет начинается рост молочных желез, а в 11–12 лет у 75 % из них начинается менструация. Мальчики с 8–9 лет активно забивают в поисковик «голые женщины», а в 10–12 лет у них случается первая поллюция. Физически дети развиваются быстрее, а вот психологическое развитие редко опережает нормы, которые были прописаны 15–20 лет назад. И даже ранняя беременность в 13–14 лет не превращает девочек во взрослых в психологическом плане личностей.

Конечно, вопрос «почему» – здесь ключевой. И самое интересное, что единого ответа на этот вопрос нет. Рассмотрим все основные теории.

**Теория «Пищевая»**. Все зависит от питания. Это, пожалуй, теория-лидер. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны и «вредные» ГМО. Сторонники этой так называемой «химической» теории считают, что изменения могут происходить уже на стадии беременности. Что же делать? Питаться здоровой и полноценной пищей ВСЕГДА, а не так: ребенку – брокколи, а себе – пельмени и наггетсы из коробки.

**Теория «Интеллектуальная»**. Есть мнение, что усиленный вклад в раннее развитие детей не только развивает мозг. За мозгом тянется и тело. В итоге к 7–8 годам дети не только умнее, но и крупнее физически. И их интересы выходят за рамки детских. По статистике, запрос в поисковике, связанный с сексом, дети вводят в трех случаях из пяти.

**Теория «Социальная»**. Родители сами торопят детей. Включая их в круг обсуждения взрослых проблем, ругаясь и выясняя отношения при них. Сюда же можно отнести ранний перевод отношений в формат материальных и денежных ценностей. Все это торопит детей… Плохо ли это? Каждый решает сам. Я сторонник того, что детство должно быть! И нет ничего плохого, если оно будет достаточно долгим, хотя бы и до 10–12 лет.

**Подростковый кризис**

Когда родители встречаются с проявлением подросткового кризиса, они, мягко говоря, не знают, что им делать и за что хвататься. Первая реакция – «я таким не был» или «в кого он такой?». Потом начинаются метания в поисках решений, чтобы понимать, как себя вести с ребенком, какие слова подобрать.

Родителям очень непросто общаться со своими подросшими детьми: послушные еще вчера малыши превращаются в «колючих» подростков, которые готовы все делать назло, но при этом не задумываются о последствиях своих поступков. Подростки громко заявляют, что они никому ничего не должны, но при этом продолжают считать, что уж родители точно им чем-то обязаны. Разумеется, далеко не все папы и мамы готовы мириться с такой позицией, поэтому в семьях возникают конфликты.

К конфликтам приводит и борьба подростка за независимость. Он требует, чтобы родители убрали контроль над ним, но при этом еще не готов взять на себя ответственность за свои поступки. Родителям уже трудно управлять своим ребенком, а договориться с подростком может быть непросто, особенно если ранее они таких попыток не предпринимали. Борьба за независимость может принимать довольно странные, с точки зрения взрослых, формы: например, подросток может демонстрировать свою «взрослость» курением, употреблением наркотиков или алкоголя.

Подростки становятся одновременно очень критичны и очень внушаемы. При этом критичность они проявляют по отношению к тому, что говорят им родители. А сказанное сверстниками или некоторыми другими взрослыми воспринимается ими как истина в последней инстанции, без размышлений и критики. Эта тенденция также не находит у родителей понимания и одобрения.

**Что же делать и как этот период проще пережить?**

1. Тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, что чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он совершает множество ошибок, взрослея. Подумайте о стиле воспитания ребенка сразу после его рождения. Это залог хорошей жизни с ним в будущем.

2. К переходному возрасту стоит готовиться с детства. Ребенка необходимо учить думать, рассуждать, нести ответственность за свои действия: тогда есть шанс, что даже в подростковом возрасте он не будет слепо копировать чужие модели поведения, а будет принимать решения самостоятельно.

3. Если подросток будет иметь всю необходимую информацию о том, что происходит с его телом, ему будет проще пережить изменения. Впрочем, к изданиям для подростков стоит отнестись внимательно: многие из них пропагандируют весьма сомнительные ценности.

4. Четких временных границ переходного возраста нет. Помните об этом и имейте в виду, что это может случиться и в 9 лет, и в 13.

5. Подростки нуждаются в уважении, они хотят, чтобы их воспринимали как взрослых. Родителям следует отказаться от жесткой авторитарной позиции и стараться общаться с детьми на равных, не приказывая им, а советуя. При этом важно донести до подростка, что за собственные решения он несет ответственность сам. Конечно, в критической ситуации родители придут на помощь, но будущий взрослый должен учиться самостоятельно отвечать за свои поступки и слова.

6. Подростки очень чувствительны к насмешкам: не стоит смеяться над тем, что им дорого, каким бы абсурдным предмет увлечения ребенка ни казался взрослому. Понемногу нужно ослаблять контроль за выросшим ребенком, учиться доверять ему. Конечно, предварительно необходимо предостеречь подростка, сообщив ему о возможных последствиях его решений. Следует прилагать все усилия, чтобы понимать своих детей, и тогда есть вероятность, что испытание переходным возрастом вся семья пройдет с честью.

7. Говорите, говорите и говорите! Я пишу об этом в каждой главе и повторю еще миллион раз! Говорите с ребенком!!!

8. Помните – он все же ребенок, хоть и уже очень стремится быть взрослым.

**Как говорить с подростком на одном языке?**

Как говорить с ребенком-подростком на одном языке? Как не растерять доверие? Это чуть ли не основные вопросы детско-родительских отношений в этом возрасте. Ведь сломать этот мостик очень просто, а вот новый выстроить часто бывает невозможно.

Знаете, в чем главная сложность для родителей?

Говорить на одном языке это значит говорить на языке ребенка, а не наоборот.

Учитывая тот максимализм, который бьет подросткам в голову, они подстраиваться под вас точно не будут. Зато все ваши старания станут отличным вложением в совместное будущее.

**Итак, что делать?**

1. Следите за ребенком. Не в смысле слежки, а в смысле понимания, чем он живет! Что ему нравится? Какую музыку он слушает? Какие книги он читает? Как зовут его друзей? Какие статусы стоят в его соцсетях?

2. Узнали все? Здорово! Приступайте к внимательному изучению. Вы должны иметь возможность сказать: «Ой, твоя любимая песня!».

3. Мама должна хорошо выглядеть. В этом смысле именно мама является для ребенка значимым человеком. Мамой принято хвастаться перед друзьями, именно мам они и сравнивают. А уж если у вас дочь – тем более. Здорово иметь общую косметику, обсуждать модные тенденции и говорить о мировых премьерах.

4. Не отмахивайтесь от ребенка. Всегда найдите время спросить, как дела, настроение и что произошло в школе.

5. Помните, чем больше вы с ним спорите, тем больше он упирается и отказывается идти с вами на контакт. Сила воздействия равна силе противодействия.

6. Никогда не унижайте ребенка при его друзьях, одноклассниках или сверстниках. Это табу! Делайте это, если хотите убить его доверие навечно.

7. Их «ершистость» – это сигнал родителям «погладь, полюби, приласкай». Даже если ему уже 15, он все еще ваш любимый ребенок!

**Максимализм**

Какой симптом начала вступления ребенка в подростковый возраст называют чаще всего? Думаю, многие догадались – речь о максимализме. Как же понять, что этот недуг коснулся вашего ребенка? На самом деле, нет никаких специальных симптомов. Просто вы вдруг увидите, что подросток «окрашивает» все в один цвет, причем часто противоположный тому, который предлагаете вы. Его и так неустойчивое настроение скачет еще интенсивнее. А главная проблема заключена в том, что ребенок, сказав «нет», совершенно не готов отказаться от этого отрицания и перейти на «да».

Максимализм – это ответная реакция психики ребенка на столкновение с реальностью. Вдруг (вроде и ожидаемо для нас, а в действительности и мы не готовы) оказывается, что ребенок уже вырос, что на него жизнью, обществом и реальностью возложены новые обязанности, обстоятельства, что ему надо ставить цели и их добиваться, а ребенок-то к этому совершенно не готов!

Когда ждать начала этого «максималистского» периода? Ждать его на самом деле не стоит, все случится само. Первые признаки можно заметить уже в возрасте 8–10 лет. Именно тогда ребенок начинает неожиданно для всех кричать: «Я всех ненавижу! Я вас убью! Я тебя не люблю!» Это то, что выбивает родителей из колеи, они совершенно не готовы к этим изменениям. И как реагировать, они тоже не знают. Сначала я хочу вас порадовать: на мой взгляд, в проявлениях юношеского максимализма есть и хорошие стороны:

• человек учится контролировать свои эмоции. Да, это происходит не за один день, но навык, в итоге, приходит;

• человек учится выбирать из различных вариантов и принимать решение;

• он понимает, что есть не только «его мнение и неправильное», но и множество других вариантов;

• завышенные требования юноши или девушки к себе и окружающему миру далеко не всегда безосновательны. Этот факт нужно иметь в виду, оценивая поступки подростка, поскольку естественная взрослая «ограниченность» часто не дает увидеть в своем ребенке выдающиеся ростки творческой потенции, интеллекта или какой-то другой способности. Современные дети в большей степени расположены к «оправданному максимализму», чем их родители, бабушки и дедушки. Нынешняя лабильная социальная среда, уровень технологий открывают новые горизонты притязаний, которые зачастую не до конца нам понятны.

**На этой стадии я всегда предлагаю родителям несколько путей.**

1. Вспомнить себя! Ведь страдали этим пресловутым максимализмом все мы (а многие и продолжают до сих пор).

2. Понять, что это нормально! Это всего лишь необходимые психические изменения, которые должны случиться и помочь ребенку привыкнуть к взрослой жизни.

3. Решите для себя – «мой малыш немного болен». Оговорите, прежде всего, сами с собой и своим супругом, что неоспоримо: например, ходить в шапке зимой, – и стойте на этом до конца. А вот не спать в 23 часа вполне можно разрешить. То есть идти на уступки порой очень важно! Это поможет с меньшими потерями преодолеть данный возраст.

**Как помочь юным максималистам?**

• Говорите с ними! Узнайте все об их интересах, ценностях и стремлениях.

• Занимайтесь развитием ребенка, чтобы можно было применять разумные аргументы.

• Проводите с ним время.

• Учите ребенка мыслить позитивно. Для этого отлично подойдут инструменты из позитивной психологии.

• Расскажите ему, что такое успех. Стараясь быть лучше других, человек только изматывает себя. Очень важно научить ребенка не сравнивать себя с кем-то, а постоянно оценивать свои личные успехи.

• Учите оценивать свои возможности.

• Помогите строить планы и цели.

• Учитесь отдыхать вместе с ним. Ребенок должен уметь расслабляться.

• Учите ребенка не откладывать дела в долгий ящик. Это очень важно!

• Максимализм – это своеобразная настройка ума человека, а значит, сразу исправить ее будет нелегко.