

Трудности, с которыми сталкиваются подростки.

Подростковый возраст – это возраст перемен.

Подростки уязвимы, у них могут развиваться вредные привычки, которые во взрослом возрасте могут перерасти в серьезные проблемы. Довольно часто у подростков бывают проблемы с поведением, и родители ничего не могут с этим поделать.

Подростковый возраст дается непросто как детям, так и их родителям. Единственный способ справиться с проблемами подросткового возраста – знать о них все и быть к ним готовыми. Рассмотрим наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются подростки.

1. Физические изменения

Физические изменения у подростков происходят из-за изменения их гормонального фона.

- Девочки начинают осознавать свою фигуру.
- У мальчиков ломается голос и начинают расти волосы на лице. Это самое заметное изменение, которое происходит с ними в подростковом возрасте.
- Главной проблемой для подростков являются прыщи.
- У подростков увеличивается мышечная масса. Иногда это приводит к избыточной массе тела.

Рекомендации:

Лучший способ помочь ребенку пройти через этот период – это рассказать ему о происходящих с ним изменениях.

Объясните подростку, что изменения тела – это нормально. Каждый подросток проходит через это.

Помогите подростку адаптироваться к изменениям: признайте изменения сами и помогите признать их ребенку.

Приучите ребенка к здоровому рациону и физическим упражнениям. Это станет залогом их здоровья и хорошей физической формы.

2. Эмоциональные изменения:

Изменения гормонального фона вызывают не только физические, но и эмоциональные изменения у подростков.

- Подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Подростки часто смущаются из-за этого: у них, как у взрослых, есть обязанности, и как у детей, – желания.
- Подростки бывают излишне эмоциональны (и это тоже связано с гормонами). Буквально все может сделать их счастливыми, грустными или злыми.
- Частые перепады настроения свойственны как мальчикам, так и девочкам.
- Физические изменения становятся причиной саморефлексии у подростков.
- В подростковом возрасте дети часто осознают собственную неполноценность или, наоборот, превосходство над остальными.

Рекомендации:

Подростковый возраст – это постоянные перепады эмоций. И это нормально. Вы можете помочь своему ребенку справиться с эмоциональными проблемами.

Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.

Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.

Позвольте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.

3. Изменения в поведении

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

- Подростковый возраст – это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнения правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.
- Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении.
- Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.
- Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.
- Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.
- Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

Рекомендации:

Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.

Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.

Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.

Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.

Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.

4. Курение, алкоголь и наркотики

- Подростки легко поддаются плохому влиянию. Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители подростков во всем мире, – это курение, употребление алкоголя и наркотиков.
- Чаще всего подростки пробуют сигареты, алкоголь или наркотики под давлением сверстников.

- Склонность к рискованному поведению побуждает многих подростков пробовать алкоголь или наркотики еще до совершеннолетия.
- «Острые ощущения», если их не прекратить, могут перерасти во вредную привычку.
- Если кто-то из родителей подростка курит или употребляет алкоголь, это может стать примером для подражания.
- Низкая самооценка или желание показаться «крутым» могут подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя или наркотиков.
- Если алкоголь или сигареты легкодоступны для подростка, у него возникает искушение их попробовать.

Рекомендации:

Будьте внимательны к поведению вашего ребенка. Обращайте внимание на то, не пропадает ли у него аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.

Не следите за ребенком и не обвиняйте его в каких-либо проступках. Поощряйте его быть честным и делиться с вами своими мыслями. Обсуждайте с ним его проблемы.

Если ребенок не хочет разговаривать с вами, врачи могут задать ему несколько вопросов, чтобы выяснить, употребляет ли он алкоголь или наркотики. Не заставляйте ребенка сдавать анализы на наркотики, так как это может привести к конфликтам между вами.

5. Трудности с обучением

- Подростковый возраст – это период, когда дети оканчивают школу и готовятся к поступлению в высшие учебные заведения. У них появляется больше занятий, связанных с учебой.
- Занятия, отвлекающие ребенка от учебы, – путь к плохой успеваемости и дополнительному давлению на подростка.

Рекомендации:

Поддерживайте стремление детей к учебе. Им это нужно, чтобы достичь жизненного успеха.

Здоровое питание и физические упражнения могут помочь подростку обрести силу и выносливость.

Ребенку это необходимо, чтобы справиться с трудностями в этот непростой период.

6. Проблемы со здоровьем

- Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.
- У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.
- Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.
- Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.
- Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

Рекомендации:

Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну. Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка. Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.

7. Психологические проблемы

- У подростков могут быть проблемы с самооценкой или уверенностью в себе.
 - Чувство неполноценности или, наоборот, превосходства, часто возникает из-за внешнего вида или принятия подростками своего тела.
 - Неудовлетворительная успеваемость и низкий уровень интеллекта также могут снижать мотивацию подростков. У них развивается установка, что они недостаточно хороши.
 - От постоянных стрессов у подростков может возникать тревожность, а перепады настроения нередко приводят к расстройству поведения или оппозиционно-вызывающему расстройству.
- Расстройства пищевого поведения также связаны с психологическими проблемами, связанными с низкой самооценкой подростка и его стремлением, во что бы то ни стало, изменить свою внешность.

Рекомендации:

Иногда подросток чувствует себя плохо только дома, вполне нормально чувствуя себя с друзьями или в школе. Поговорите с учителями и друзьями подростка о том, как он себя чувствует. Если и после этого останется повод для беспокойства, примите меры. Не игнорируйте чувства подростка, так как это может усугубить ситуацию. Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.

8. Свидания и отношения

- Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.
- Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.
- В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.
- Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция. Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.
- Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями вживую, по телефону, в социальных сетях и т.д.

Рекомендации:

Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно. Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.

Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.

9. Интернет-зависимость

- Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми. Особенно Интернет влияет на подростков.
- Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.
- У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.
- Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.

Рекомендации:

Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.

Не запрещайте подростку пользоваться Интернетом. Это лишь сделает его упрямее. Вместо этого мотивируйте сына или дочь заняться другими делами.

Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.

Организовывайте мероприятия, которые заставят подростка общаться вживую с другими людьми, – например, семейные ужины.

Установите в доме ограничения на использование электронных устройств. Например, определите часы, когда подростку нельзя пользоваться мобильным телефоном. Также запретите держать телефон в спальне подростка, так как это может навредить его режиму сна.

Подготовили информацию педагоги-психологи:

Зуева М.А.

Преловская З.И.