

## Вступление. Ступенька жизни.

Подростковый возраст – один из самых сложных, но в то же время один из самых запоминающихся нами периодов нашей жизни. В этот короткий отрезок жизни – с 11 до 15 лет! – ребенок проходит большой путь в своем развитии. В чем особенность этого периода?

**Подростковый возраст – это период внутренних конфликтов с самим собой и другими, где частыми спутниками становятся смена настроений и непонимание себя.**

Это время конфронтации с самыми близкими людьми и постоянной сменой друзей. Это период вызова всему и желание показать всем, что ОНИ ЧТО-ТО ЗНАЧАТ! Это момент проникновения разными Учениями Жизни, каждый раз ожидая, что это именно то единственное, что сейчас надо. Иногда создается впечатление, что ваш сын или дочь торопятся жить, как будто что-то не успеют. И ведь с их точки зрения это действительно так. Они живут здесь и сейчас, не задумываясь о будущем.

А первая Любовь. Она ведь единственная. И вот уже 15-летняя дочь в 10 вечера собирается на свидание. *«Мама, ну как ты меня не понимаешь? Ведь Он – мой самый дорогой человек на свете. И я хочу быть с Ним каждую свободную минутку. А если сейчас я не приду, Он уйдет, и мне останется только умереть».* И в тот момент невозможно ей объяснить, что это только первое увлечение, это только первое вхождение в мир взрослых отношений. Ведь для нее мир – это все, что связано с Любимым. И мы понимаем, что любимая дочка выросла, и должна сама собрать «свои шишки опыта». И только так она сможет понять, как строятся отношения, и что она хочет сама. А что делать нам? Как помочь им понять и принять себя в таком сложном возрасте?

**Принять ребенка таким, каков он есть, безутешно влюбленного и агрессивного, самонадеянного и робкого, счастливого и несчастного, мечущегося и спокойного, такого разного и непредсказуемого.**

**Постараться понять и подсказать, направить, чтобы разочарование было не таким болезненным, а радость – полной.**

Любая неудача оставляет свои следы, приносит свои «болезни». И по «выздоровлению» с той же решимостью подросток устремляется в эту жизнь начинать все заново. И все ради чего? Для постижения себя. Ведь именно

пройдя огонь и воду водоворота срывов и возрождений подростковых испытаний, может родиться Истинная Личность.

С мыслью о том, что Личностью не рождаются, а становятся, согласны сейчас большинство психологов. Первое рождение происходит внутри маленького ребенка, когда он вдруг узнает, что есть не только «мы» (я + мама, с которой так тесно связан), но есть еще и просто *Я*, единственный и неповторимый, со своими желаниями и потребностями, своим мнением и поступками. *Я*, который хочет узнать и войти в этот мир – такой большой и прекрасный, полный чудес и радости. И *Я* хочу это делать самостоятельно, а мама пусть будет рядышком, как надежное плечико и яркое теплое любящее солнышко. Личность ребенка как раз и будет проявляться в том, как он познает мир, в его желаниях и стремлениях, в его чертах характера, про которые он сам и знает только по «умным родительским репликам» - «*Ах, какой он у меня предприимчивый, обменял совок на ведерко в игре*» - «*А моя растет кокеткой, и всех вокруг строит*»...

Проходит время и ребенок вдруг начинает хотеть разобраться в себе: что я за человек, чего хочу по жизни, почему ко мне именно так относятся, почему мне нравится именно эта девочка? Вопросы множатся и множатся. И к этому времени его подхватывает волна того периода жизни, который и призван на эти вопросы ответить. И вот он уже несется на волнах подросткового возраста.

Родится ли Личность в конце этого непростого для ребенка периода или так и останется жить с этими вопросами во многом зависит и от нас, дорогие родители. Давайте вместе окунемся в эту пору еще раз, вспомним себя, свои промахи и победы, вспомним, чего мы сами ждали от наших родителей. И тогда посмотрим на наших детей немного другими глазами. И зададимся вопросами: Как научиться любить его такого, вечно меняющегося и приносящего много огорчений? Как помочь моему такому любимому, немного заблудившемуся в себе ребенку?

*Готовы? Тогда начинаем...*

## **Внимание – подросток!**

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, каждый возраст имеет свои особенности и сложности. Не исключением является и подростковый возраст. С одной стороны это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. С другой, именно в это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

## Возраст Гадкого Утенка.

*«...- и впрямь необыкновенный ребенок,  
урод какой-то, гадкий...»  
Сказка «Гадкий утенок».*

Первым на переходный возраст реагирует организм. И подросток совсем не готов к тому, что с ним происходит. Плохое самочувствие и угловатость фигуры – это только малая толика того, что с ним происходит.

*– Ну как можно любить такого толстого? Ни одна девочка не обратит на меня внимание!*

*– Боже! Эти прыщи не пройдут никогда! Весь лоб усеян мелкой сыпью. Мама, чем мне их замазать? Мы сегодня все в кино идем. Маринка весь вечер надо мной смеяться будет! Только не говори, что я у тебя и так красавица.*

*– Почему плачу? Да я в классе самая «плоская». У меня даже прозвище мальчишки дали – «доска». Вон Оксанка из бб, младше на год! – и то, такую грудь имеет! А у меня – каких-то два прыщика!*

Знакомые реплики? Конечно, Вы сейчас скажете, что это у них просто возрастное, и это пройдет. Вы правы, пройдет. И Вы это знаете. А они знают? А поверят? Вот то-то и оно. Сейчас каждое слово, любая интонация может помочь, а может и больно ранить. И для того чтобы ребенок понял, что с ним происходит, и как можно помочь себе (своему телу) пережить этот период, он должен быть информирован обо всех изменениях, которые его ждут. Тогда он отнесется к происходящему с ним более спокойно.

**Очень важно родителям рассказать сыну (или дочери) что с ним происходит и почему, а также поддержать его.**

В этот период подросток очень уязвим. Он может лишиться уверенности, если темп его развития будет замедлен по сравнению с другими сверстниками, равно как и если развитие будет происходить слишком быстро.

Давайте вместе проследим, какие же основные **изменения** происходят в этот период?

### ***1. Изменяется рост и вес.***

Рост скелета в подростковом периоде составляет примерно 4-7 см в год, причем опережая рост мускулатуры. Это влечет за собой изменение пропорций тела. Отсюда и появление «угловатости» фигуры. Именно это и вызывает внутреннее чувство неловкости у подростка. Это ощущение может перейти в комплекс, если «поможет добрым словом» соседка или кто-нибудь из родных. Вспомните себя, как часто Вы говорите фразы типа «Что ты

делаешь? Ты такой неловкий! Ничего у тебя никогда не получается. Дай, лучше самой сделать, чем тебя просить». А какого долговязому (на самом деле просто внезапно вытянувшемуся ростом) сыну в компании друзей, где все называют его «жердью»? Он просто начинает сутулиться, чтоб не выделяться. А это влечет за собой на физическом плане искривление осанки. А уж что творится в это время в душе подростка...

Изменение веса тоже причиняет немало хлопот, особенно у девочек. Именно у девочек между 5-6 классом зачастую вес резко возрастает. Девочки начинают выглядеть несколько «округловато», и многим из них это причиняет дискомфорт. Ярko выражающиеся изменения внешности и тела – оформляющуюся грудь и появление округлости в бедрах – девушки часто воспринимают как симптом начинающейся полноты. Из-за страха поправиться и, следовательно, дурно выглядеть, девочки, как правило, начинают усиленно с этой «полнотой» бороться. Некоторые из подростков садятся на всевозможные диеты и изнуряют себя физическими упражнениями. Другие подростки не могут открыто отказываться от еды, предлагаемой им родителями. А по сему, как только прием пищи окончен, они тут же идут в туалетную комнату, где и мануально вызывают рвотный рефлекс. Это с одной стороны освобождает от грозящей пополнению пищи, с другой — приносит психологическое облегчение. Со временем наступает момент, когда рвотный рефлекс срабатывает автоматически на прием пищи. И тогда формируется болезнь – анорексия – отказ от приема пищи. Со временем девочки уже понимают, что выглядят излишне, даже пугающе худыми, но организм уже сам еду не принимает. Лечение такой анорексии, когда подросток сам сформировал у организма такой рефлекс, долгое и не всегда, к сожалению, успешное.

Расскажите своему ребенку об изменениях роста и веса в его организме, о временном характере этих изменений.

Особое внимание обратите на то, если дочь внезапно села на диету или вообще отказывается от пищи.

Поговорите с преподавателем физкультуры (или тренером, если ребенок занимается спортом) о физической нагрузке в этот период, исходя именно из этих изменений.

Девочки и мальчики взрослеют. И под влиянием гормонов формируются вторичные половые признаки. Но если появление волос под мышками и в области гениталий приносят меньше огорчений (а для многих и радость – я стал(а) совсем взрослым, как папа), то появление поллюций (у мальчиков) и менструаций (у девочек) приносит много волнений и вопросов. Лучше всего немного заранее рассказать об этих естественных выделениях

организма, когда и почему они возникают. А заодно и будет повод поговорить о контрацепции; возможной беременности; болезнях, передающихся половым путем (ответственности перед собой и партнером); половой гигиене; о специалистах (урологе, гинекологе), которые могут помочь в решении многих половых проблем; и многом другом, связанным с половым воспитанием. Конечно, обо всем этом наши дети быстрее и чаще узнают из реклам или из «первых рук» – своих друзей-подруг, у которых все уже «в прошлом». Но лучше всего, если про «ЭТО» с подростком поговорит кто-нибудь из взрослых: с дочерью – мама (крестная, тетя), а с сыном – отец (родной дядя, крестный). Многие родители боятся таких разговоров – вдруг они спровоцируют ранние половые связи? Или не знают, как заговорить с ребенком на ЭТИ темы. Тогда лучше доверьтесь квалифицированному врачу. Или обратитесь к школьной администрации (классному руководителю) с просьбой провести лекции о половой гигиене специалистами данной области. Сказанное вовремя – всегда воспримется правильно, и в данном случае будет выполнять функцию профилактики.

Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами, или донесите эти сведения через посредника – специалиста.

Развейте все его страхи и сомнения, касающиеся «правильного» взросления. Помогите ему найти ответы на интересующие его вопросы.

Расскажите о специалистах данной области, к которым он сможет при необходимости обратиться.

### ***3. Происходит гормональная перестройка организма.***

Весь подростковый период продолжается гормональная перестройка в организме ребенка – происходит взросление, мальчики становятся Юношами, девочки – Девушками. Не всегда организм успевает справиться с очередной «атакой» и вовремя перестроиться. В этот период чаще всего *обостряются хронические заболевания* («дремавшие» до этого времени) могут проявиться нарушения функций сердца, легких, кровоснабжения, перепады сосудистого тонуса. В этот период многие подростки жалуются на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные. Так же могут появиться и *функциональные расстройства*. Все эти перемены и обуславливают резкую смену настроений подростка. Казалось бы, только-только подросток бодро прыгал, был весел, испытывал творческий подъем. И вдруг становится пассивным и плаксивым. С другой стороны, а кто бы выдержал такую нагрузку на организм? Но и тут надо быть бдительными. Иногда подростки могут симулировать недомогания, особенно, если увидят, что им делаются в такие моменты исключительные

поблажки. Так что, лучше довериться специалистам и периодически проверять здоровье растущего подростка.

Но все это внутренняя сторона «перестройки организма». Внешне это выглядит как раз ненавистными подросткам прыщами, угрями, повышенным потоотделением и прочими «радостями». Если это коснулось и Вашего ребенка, обратитесь за советом к врачам и косметологам с вопросом, как лучше ухаживать за кожей, чтобы не навредить.

Будьте терпеливы к своему ребенку. Он не так капризен, как Вам кажется.  
Обращайте свое внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.

Гормональная перестройка в организме так же является причиной *нестабильности эмоционального фона*. Именно в это время подросток остро нуждается в эмоциональной поддержке, дружбе и со стороны родных, и со стороны сверстников (об этом мы поговорим чуть позже).

Но и это еще не все. «Гормональная буря» несет с собой заряд гиперсексуальности. С точки зрения зарубежных психологов, подросток – бисексуален, половая идентичность осознается только к концу подросткового периода. И тогда возникают образы мужественности, женственности. Например, образ *мужественности* сочетает в себе карьеру, достижения, деньги; а на первом месте *женственности* будет выступать красота. Так что не стоит удивляться, если Вы обнаружили под подушкой Вашего сына (дочери) журналы определенной направленности, или застали их за просмотром «недостойных» фильмов. Конечно, поощрять это не стоит, но и устраивать скандалы – излишне, это только нарушит взаимопонимание между вами. Уберечь от всего мы все равно их не сможем, но предостеречь от некоторых «опасностей» – в наших силах.

Поговорите с сыном (дочерью) в интимной обстановке,  
за чашечкой вечернего чая  
о чувствах (какую роль они играют в отношениях);  
о разнице влечения, влюбленности и любви;  
об ответственности за свои действия и половые отношения  
(особенно, если таковые уже есть).

На эмоциональное состояние влияет темп полового созревания. Мальчики с быстрым темпом полового созревания занимают лидерское положение, девочки с быстрым темпом полового созревания пользуются большим успехом. Сложнее всего в эмоциональном плане приходится тем

подросткам, чье развитие замедлилось или развитие происходит слишком дисгармонично. Они более неуверенны в себе, внутренне зажаты, обижены (и из-за этого более агрессивны настроены на критику или любые высказывания в свой адрес), у них повышенное внутреннее беспокойство. Такие подростки нуждаются в большей поддержке и более бережном отношении.

В период физиологических изменений у подростка возникает **новый образ своего физического «Я»**. И вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность (угловатость или округлость) могут привести к чувству неполноценности. Подростку может казаться, что «никогда эти прыщи не пройдут», что он «навсегда останется таким толстым и неуклюжим»... Даже шутка, случайно и беззлобно оброненная соседкой, может вызвать горькое разочарование собой. А уж если неудачно пошутил одноклассник или кто-то из близких... Поэтому в этот период особенно актуальным для подростка является принятие его внешности значимыми для него людьми (родителями, друзьями).

Следите за своими словами и эмоциями. Ваши слова, даже просто сказанные в шутку, или негативные реакции на внешность подростка, могут его сильно ранить, зародить сомнения и посеять комплексы в душе Вашего ребенка.

***Резюмируя сказанное, давайте вместе вспомним, как можно поддержать наших детей, помочь им принять свою внешность:***

- *Рассказывать своему ребенку об изменениях роста и веса в его организме, о временном характере этих изменений.*
- *Особое внимание обратить на то, если ребенок внезапно сел на диету или вообще отказывается от пищи.*
- *Соотносить физическую нагрузку с состоянием его здоровья.*
- *Поговорить с подростком (или донести эти сведения через посредника – специалиста) о половом развитии и половой гигиене; о чувствах (какую роль они играют в отношениях); о разнице влечения, влюбленности и любви; об ответственности за свои действия и половые отношения (особенно, если таковые уже есть). Расскажите о специалистах данной области, к которым он сможет при необходимости обратиться.*
- *Развейте все его страхи и сомнения, касающиеся «неправильного» взросления. Помогите ему найти ответы на интересующие его вопросы.*
- *Будьте терпеливы к своему ребенку.*

- *Обращайте свое внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.*
- *Следите за своими словами и эмоциями.*