

## Подростковые протесты: советы родителям.



Подростковый период — трудный и противоречивый не только для родителей, но и для самих детей.

Взрослеющий ребёнок ещё не познал ответственность, но уже хочет быть независимым, а мамы и папы ещё не перестроили отношение к своему чаду, продолжая его опекать, контролировать, направлять и заставлять делать то, что он не хочет. Эти противоречия провоцируют конфликты и протесты подростка.

### **Нюансы становления личности у подростков.**

Для подросткового кризиса, который длится довольно долго (примерно с 10 и до 15-18 лет), характерны серьёзные физиологические и психические изменения. Именно поэтому в таком возрасте происходят резкие перемены настроения, ухудшение самочувствия, ощущение усталости, апатия, раздражительность. Ребёнок находится под влиянием собственных гормонов, социума, незрелой психики. То он чувствует себя самостоятельным и готовым свернуть горы, то резко переходит в состояние малыша, отказываясь от ответственности и обязанностей.

Эмоциональные качели заставляют подростка задуматься о смысле бытия, собственной роли в жизни, своём предназначении. Он постоянно экспериментирует: меняет поведение, одежду, причёску, манеру общения. Так он ищет себя и ответы на мучающие его вопросы.

Подростковые протесты возникают на фоне изменений в мышлении, осознания того, что мир уже кажется не таким, каким виделся ему в детстве. Родители падают с пьедестала, оказываясь на равных с подрастающим чадом. В связи с этим у ребёнка пропадает ощущение безопасности, поэтому часто все взрослые воспринимаются им как враги. Окружающая подростка реальность кажется неопределённой и зыбкой, поэтому ему свойственно погружаться в мечты, создавать кумиров и идеалы в своей голове.

Протесты и бунты — один из способов укрепить своё положение и сделать мир чуть более определённым. В первую очередь достаётся родителям, однако этот этап нужно пройти всем, так как он важен для формирования взрослой, самодостаточной личности.

Задача мам и пап в подростковый кризис — правильно поддержать своего ребёнка и с пониманием относиться к его попыткам самоидентификации.

### **Что делать родителям, если подросток бунтует.**

Мамам и папам необходимо принять протесты и бунты как естественное проявление силы личности ребёнка. Но в то же время нельзя допускать, чтобы протестные настроения заходили слишком далеко.

Для этого родителям необходимо сделать следующее:

**Определить собственные границы.** За эти грани подросток в своих протестах переходить не должен ни при каких обстоятельствах.

**Установить зону ответственности каждого** из членов семьи, а также наказания за неисполнение обязанностей. Правила должны неукоснительно соблюдаться всеми.

**Выполнять всё, что обещаете.** Психика подростка лишена гибкости, поэтому ему нужна конкретика и определённость. Но родители в то же время могут понемногу менять мышление ребёнка, показывая ему альтернативы, новые возможности, разнообразие вариантов решения для одной задачи.

**Проговаривать и проживать эмоции.** Идентифицируйте злость, раздражение, страх, радость и другие состояния и называйте их своими именами. Например: «Сейчас ты злишься, поэтому не можешь разговаривать спокойно. Давай обсудим вопрос чуть позже».

**Не акцентировать внимание на ошибках.** Ошибаться — это нормально, когда самостоятельно прокладываешь дорогу в жизни.

**Не пытайтесь быть с ребёнком на равных.** Ему как никогда нужна поддержка зрелого, сильного, опытного взрослого, а не родителя-друга с несформировавшейся психикой.

**Принимайте бунты и протесты как естественный процесс взросления личности.** Отпускайте ситуацию, если чувствуете, что не можете её контролировать.

**Любите своих детей!**

С наилучшими пожеланиями,  
Педагог-психолог  
Таилова М.М.