

Как вести себя с подростком в период самоизоляции.

Рекомендации психолога

По определению ВОЗ, подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста, то есть с 10 до 19 лет. Это один из критических переходных периодов жизненного цикла, для которого характерны бурные темпы роста и изменений, которые уступают лишь темпам роста и изменений, происходящих в грудном возрасте.

Подростковый возраст – это период подготовки к зрелости, для которого характерен ряд ключевых аспектов развития. Помимо физического и полового развития, это продвижение к социальной и экономической самостоятельности, развитие личности, приобретение навыков, необходимых для установления отношений и выполнения ролей в зрелом возрасте, формирование способности к абстрактному мышлению.



Подростковый возраст – это время бурного роста и огромного потенциала, но, при этом и время значительных рисков, когда мощное влияние оказывает социальный контекст. Подростки не способны полностью понимать сложные понятия или связи между поведением и его последствиями. Родители несут ответственность как за содействие в развитии и адаптации подростков, так и за эффективное вмешательство в случае возникновения проблем.

Как наладить общение с подростком и как вести себя родителям в период самоизоляции, «Радио 1», рассказал психолог **Юрий Ефимов**. Когда подростки доводят до кипения, вспомните себя в их возрасте, советует он.

«Взросление ребёнка сопровождается чередой критических периодов, возникающих в год, 3 года, 7 лет. Но самый сложный кризис, который нужно преодолеть родителям, – подростковый. В это время подросток резко меняется, пересматривая свои взгляды, желания и интересы. Подросший ребёнок ищет свое место в жизни и обществе, что очень непросто. Отсюда – бунтарство, непослушание, подростковый максимализм и нигилизм, резкие перепады настроения и другие неприятные явления, с которыми приходится столкнуться родителям», – рассказал Ефимов.

В режиме самоизоляции обостряются отношения в семьях, в том числе там, где есть дети подросткового возраста.

«Карантин стал своеобразной лакмусовой бумагой, выявляющей семейные проблемы. В «ячейке общества», где уже тлел огонёк раздора, может разгореться пламя, если не принять нужных мер и не взять ситуацию под контроль. С наступлением переходного возраста из семьи уходит ребёнок, а вместо него появляется взрослый. Поэтому отношения приходится строить заново. Ошибки и просчёты, допущенные в этот период, могут дорого обойтись. Возникнут обиды, преодолеть которые крайне сложно», – пояснил эксперт.

Чтобы не потерять уважение и не растерять доверие в семье, родителям нужно соблюдать простые правила:

– Понять, что это тот же самый ребёнок, его не подменили, а бунты и протесты – признаки взросления. Это надо принять не как зло, а как радостную весть – скоро дочь или сын станут совсем взрослыми.

– Установить дистанцию в общении. Подростки часто очерчивают границы, за которые нельзя переступать. Нужно уважать их мнение, иначе это приведет к конфликтам и утрате доверия, восстановить которое будет крайне сложно.

– Уважать мнение подростка. Родителям сложно привыкнуть к ситуации, что их дочь или сын начали высказывать своё мнение, иногда разительно отличающееся от принятого. Относиться к этому нужно спокойно, не навязывая своё мнение. Пройдёт время, и подросток сам разберётся, отделив хорошее от плохого. А, возможно, ребёнок прав, – то, что родители отстаивают с пеной у рта, через некоторое время окажется несовременным и устаревшим.

– Создать доверительные отношения, не скатываясь в гиперопеку и не отдаляясь. Иначе подросток отстранится, оставшись один на один со своими проблемами. В таком случае о плохой компании, зависимости или суицидальных мыслях родители узнают поздно, иногда даже тогда, когда что-то изменить будет сложно или невозможно.

– В ситуации, когда подростки сын или дочь доводят до белого каления, нужно оглянуться назад и вспомнить себя в их возрасте. Скорее всего, тогда всё тоже не было идеально. Поэтому нужно просто запастись терпением.

Взрослые и подростки по-разному переживают ситуацию изоляции и карантина, что может приводить к конфликтам. Как отметил эксперт, чтобы не допустить конфликтных ситуаций, нужно выбрать правильную линию поведения и соблюдать **следующее правила:**

– Не делать из случившегося трагедию и ни в коем случае не нагнетать панику в семье. Уклад жизни, привычки и традиции должны меняться минимально, ровно настолько, насколько этого требует ситуация.

– Все слышали фразу: дети думают, что будут жить вечно. То же относится и к подросткам, у которых нет такого чувства самосохранения, как у взрослых людей. Поэтому нужно ненавязчиво и аккуратно объяснить, зачем нужна самоизоляция, и какие последствия вызывает её нарушение. Это делается спокойно, доверительно и ни в коем случае не в поучающем тоне.

– Обязательно нужно следить за учёбой ребенка, если она проводится удалённо. Школьники, оставшись без контроля, могут запустить занятия и выровняться потом будет очень сложно. В этом случае нужно проявить больше терпения, внимания и не пускать ситуацию на самотек.

Многие дети воспринимают карантин как возможность не выпускать из рук гаджеты. Борьба с этим запретами не удастся, так как это вызовет только негативную реакцию. Лучше переключить подростка на другое занятие или постараться извлечь из такого увлечения максимальную пользу – например, посмотреть в интернете вместе что-то интересное.

«Не оставлять детей один на один со своими чувствами и тревогами. Подростки могут почерпнуть негативную информацию о вирусе из интернета. Относиться к этому отрицательно не стоит, поскольку тревога – естественная реакция организма на стресс. Нужно любыми способами развеять страхи», – поделился советом психолог Юрий Ефимов.

Известный психолог Дейл Карнеги произнёс прекрасную фразу: «Если судьба преподносит вам лимон, сделайте из него лимонад». Самоизоляция может быть тем самым лимоном, из которого при правильном применении можно «приготовить» тёплые семейные вечера. Возможно, впоследствии они приживутся и станут семейной традицией.