

Как договариваться с детьми подросткового возраста

Главная задача родителей понять возрастные особенности поведения ребенка и научиться правильно на них реагировать.

Особенности подросткового возраста с точки зрения нейронауки:

1. Мозг подростка уникален. Его особенность заключается в **недоразвитости фронтальной коры** (формируется до 21 года), которая отвечает за умение строить долгосрочные планы, контролировать импульсы и эмоции. Поэтому подростки чувствительны, обидчивы и зачастую слишком эмоциональны.
2. **Изменение гормонального фона:** повышение уровня эстрогена и прогестерона у девочек и тестостерона у мальчиков, что обуславливает бурное протекание подросткового возраста, часто сопровождаемое вербальной агрессией, плаксивостью.
3. Одна из задач подросткового возраста – «отделение» от родителей, поиск своего места в мире, осознание себя личностью. Именно поэтому подростки стремятся избавиться от контроля взрослых, увеличить личную дистанцию (запираются в своей комнате, мало рассказывают о событиях в своей жизни).
4. У подростков очень **высокие когнитивные способности, а также способности к усвоению и запоминанию новой информации**. 99% умений, которыми владеет взрослых (владение иностранным языком, физические навыки, игра на музыкальном инструменте и т.д.) были получены в подростковом возрасте, в особенности между 11 и 16 годами.
5. У подростков повышена **гибкость синаптических связей между нейронами, что стимулирует подростков учиться новому, пробовать неизведанное**. Любое действие (хорошее или плохое), стимулирует выработку дофамина, воспринимается мозгом подростка как поощрение. Таким образом, даже минимальная стимуляция вызывает у подростков сильное желание новой стимуляции. В определенных обстоятельствах это ведет к получению огромного количества знаний и навыков или зависимостей.
6. Из-за стремительного мозгового развития у подростков может возникать **ощущение всемогущества**.
7. У подростков часто **меняется биоритм сна**: они позже ложатся спать, труднее засыпают, в итоге при недостаточном количестве сна у них повышается уровень кортизола - гормона стресса, с которым связаны импульсивные поступки, плохое настроение, отсутствие чувства юмора и способности к эмпатии.
8. **Внезапные скачки роста**, характерные для этого возраста, влияют на способность контролировать походку и мелкую моторику, что делает его неуклюжим и неустойчивым.
9. В подростковом возрасте у человека **самая низкая способность к осознанию и восприятию опасности**. Импульсивность – характерная черта для подростков: когда человек сначала делает, потом думает. Это связано с незрелостью фронтальной коры и отсутствием стабильных нейронных связей. Согласно исследованиям, у подростков более высокий риск смерти, чем у детей; в 2-4 раза

выше опасность попасть в зависимость от азартных игр, чем у взрослых. Участие взрослых в жизни подростка помогает снизить количество рисков.

Что делать родителям, чтобы договориться с детьми подросткового возраста:

1. **Не кричите и не обвиняйте своих детей.** Поведение ребенка обусловлено не его осознанным желанием навредить вашим отношениям, а его психофизическими особенностями. Примените **технику активного молчания**: остановитесь на 1 минуту, глубоко вдохните и понаблюдайте за происходящим, чтобы немного прийти в себя и проанализировать ситуацию. Вы **ВРЕМЕННО** прекращаете общение, сказав ребенку: «Я не хочу **СЕЙЧАС** об этом разговаривать. Твое поведение меня расстроило и рассердило. Сначала я поговорю об этом с папой/мамой». Обычно ребенок и сам понимает, что он ошибся или был неправ, пытается как-то исправить ситуацию и стремится возобновить общение с родителями.

Цель этой техники – снизить эмоциональное напряжение, не давать гневу родителей вырваться на свободу и помочь участникам конфликта трезво оценить ситуацию и поговорить, когда эмоции успокоятся.

2. **Важно вместе с подростком четко сформулировать правила совместной жизни и следить, чтобы договоренности соблюдались:** время пользования гаджетами, обязанности по дому, время возвращения с прогулок, сумма карманных денег. Эти границы будут направлять подростка, учить адаптироваться к реальному миру взрослых.

Договариваясь с подростками о правилах, вы даете им возможность в строго определенных границах прийти к приемлемому компромиссу.

3. **Создать правильную дистанцию** – подросткам вы нужны как родитель, а не как друг: любящий, но твердый, способный спокойно выполнять свою роль, всегда готовый помочь и направить.

Не допускайте гиперопеки (чрезмерного контроля, выполнения всех обязанностей за ребенка, отсутствие самостоятельного выбора) и попустительского отношения (отсутствие правил и контроля со стороны родителей, полностью самостоятельный выбор вне зоны компетенции подростка).

4. **Играйте в команде:** согласие между родителями и единые требования повышают эффективность воспитания. Родителям необходимо вместе устанавливать четкие границы: что можно и что нельзя в вашей семье. Если у вас появились какие-то опасения или предложения, обсудите их сначала с другим родителем, перейдите к единому решению, а потом обсуждайте эту ситуацию с ребенком. Лучше, когда с ребенком говорит один из родителей, чем оба перебивая и повторяя слова друг друга. Даже если вы в разводе, старайтесь действовать заодно.

По книге Даниэле Новара

«Наказания бесполезны! Как воспитывать детей, не попадая в ловушку эмоций»