***Родительско-юношеские конфликты - что за ними стоит и как их решить.***

Вот и пришло время взросления вашего ребёнка, от этого никто не уходит, все дети становятся взрослыми. Но между детским возрастом и взрослым человеком всегда стоит период, который называют подростковым или отрочеством. Все на себе испытали сложности этого периода, когда нет понимания себя, людей и этого мира в целом, когда ссоры с родителями возникают одна за другой, и так хочется свободы. Но не все родители готовы к тому, что их ребёнок уже не ребёнок, а становится юношей или девушкой, они всё ещё относятся к ним как к детям. Тогда возникают конфликты, от незначительных до серьёзных, непонимание между отцами и детьми, такое ощущение, что родители забыли, какими они были в своё время.

Что ж, дорогие родители, давайте будем вспоминать это время, когда вы, как ваш ребёнок сейчас, пытались самоутвердиться, обрести свободу и независимость, найти себя в этом огромном мире. Когда вы поймёте, что творится у вашего ребёнка на душе, вы сможете наладить с ним нормальные отношения.

Подростковый период начинается у каждого индивидуально, но, в общем, где-то с 12-13 лет, и заканчивается у всех в разное время, где-то в 17-18 лет. Об особенностях этого периода есть очень много информации, однако хочется, чтобы вы помимо знаний о физическом и психическом развитии детей в этот период, ещё и понимали все тонкости взросления, и самое главное, знали как вести себя с вашим взрослеющим ребёнком. Но не стоит забывать, что именно в этот период происходит «гормональный взрыв» и начинается половое созревания, от большого количества гормонов дети просто «сходят с ума», что отражается на их поведении и активном проявлении интереса к противоположному полу. Все подростки дикие, необузданные и энергичные, и это нормально, не нужно их за это наказывать или активно сдерживать. В это время очень болезненно стоит вопрос обретения внутренней свободы. Ребёнок должен психологически отделиться от матери, а это стресс. Первый стресс у ребёнка происходит, когда его отлучают от груди. Но смерть детства неизбежна, и каждому человеку нужно это пережить и принять, а разрыв с детскими привязанностями происходит очень остро и болезненно. С одной стороны подросток хочет стать взрослым, а с другой с детством расставаться тоже не хочется. Это порождает абсолютно противоположные за характером реакции.

В 10-11 лет человек впервые осознанно понимает, что он одинок в этом мире, и это приводит его в замешательство и даже шок. Раньше, когда малыш чувствовал одиночество, то это проявлялось больше на физическом уровне (мамы нет рядом - в груди жжёт), но не осознавалось. Чувство одиночества сопровождает человека на протяжении всей жизни, но подросток не знает, как с этим справиться, чувствуя себя бесконечно одиноким и не нужным. В этом случае могут проявляться разные виды компенсации за душевное одиночество, например, ранняя сексуализация, погружение в виртуальный мир компьютерных игр и др.

В это время происходит и так называемый кризис идентичности, который заключается в том, что подросток должен ответить сам себе на вопрос: «Кто я такой?», а также «Откуда я и куда я иду?». Происходит распад детского «Я», для того, что бы сформировалось взрослое «Я», а во время этого подростки страдают диффузной идентичностью. Это когда человек ощущает себя не целостным элементом, а как бы сложенным из кусочков, пазлов, которые складываются в целостную картинку лишь к концу подросткового периода. Если вы попросите подростка описать себя как личность, то он не сможет этого сделать. Дело в том, что он действительно не знает какой он (то он добрый, то злой, то наглый, то стеснительный). А теперь представьте себе, что он чувствует и насколько он неуверен в себе из-за того, что он не может понять кто он такой. В психологической практике применяется метод «Рисование генеалогического дерева», который помогает подростку понять, кто он, когда видит, что за спиной у него стоят конкретные живые люди, его предки.

Что касается предков и родителей, то на процесс становления идентичности пагубно влияет ситуация, когда матери придумывают своим детям разнообразные нереальные истории об отцах. Для того, что бы приобрести идентичность ребёнок должен «съесть», принять в себя образ своих родителей (девочки образ мамы, а мальчики – образ отца). Получается, что ребёнку нужно принять образ мифического отца, а дети очень остро чувствуют ложь, и это не даёт им покоя, кто же их настоящий отец. В этом случае лучше самая горькая правда, тогда ребёнок обретёт стабильность, он поймёт, почему он такой или почему у него возникают определённые проблемы, если это связанно с наследственностью.

Самое интересное, что некоторые люди так никогда до конца и не собирают себя из кусочков в целостную картину. Это состояние психологического моратория, в котором «застряют» люди, присуще многим творцам, именно из этого неустойчивого состояния они черпают свои силы и идеи.

Ещё одним кризисом этого возраста является кризис авторитета, когда подросток протестует против всех авторитетов. Зачастую такой глобальный протест против всех связан с протестом против отца, если он деспотичен и категоричен. Кроме протестов у подростков очень часто наблюдаются и депрессии, невротические реакции и частые аффективные состояния.

Крайним вариантом поведения в подростковом возрасте – это покладистость. На самом деле это обратная сторона бунтующих подростков, и хоть такие дети не доставляют проблем, такое поведение не нормально. Очень часто причиной подобного поведения является сформированное ложное «Я», от своего истинного «Я» ребёнок отказался в угоду родителям, что бы они были довольны его поведением и им самим. Этот человек очень конформен, но внутренне это очень несчастный человек. Когда к среднему возрасту человек понимает, что жил и что-то делал, к чему-то стремился не для себя, а в угоду кому-то, то чувствует очень сильное разочарование, бессмысленность прожитой жизни, начинается период депрессий.

Как видите всё далеко не просто, но если вы попытались понять вашего ребёнка, то вы приблизились к решению проблемы взаимопонимания. Теперь давайте посмотрим, какие формы поведения вам следует выбрать, что бы процесс взаимопонимания мог быть осуществлён и практически.

Если у вас в семье был авторитарный стиль общения, то знайте что ребёнок бунтует против него и будет бунтовать, пока вы не изменитесь. Не он должен измениться, а именно вы. Если вы этого не сделаете, то просто-напросто утратите последние нити, которые вас пока соединяют, и воспитывать будет просто не кого. В крайнем варианте развития событий ребёнок убежит из дома, или будет «сломанным» человеком, вероятнее всего неудачником по жизни, вы этого добиваетесь? Если нет, то нужно усмирить свой властный характер и выбрать демократический стиль общения. Действия, основанные на приоритете силы, должны быть прекращены, они только ухудшают отношения и углубляют конфликт, и не приводят к желаемому эффекту – изменению поведения подростка. Категорически запрещается предпринимать по отношению к ребёнку ничего такого, что вызывает раздражение и протест. Все свои действия, которые напрямую относятся к подростку и его личности, должны обязательно согласовываться с ним.

Для установления доверительных отношений родителям следует приложить усилия, чтобы подросток их не боялся и мог без страха обратиться за помощью. Как много неправильных действий совершается в этом возрасте из-за того, что дети боятся просить помощи у родителей, пытаются решить свои проблемы сами, а знаний и опыта нет, в итоге много наломанных дров. Для этого к ребёнку нужно проникнуться доверием как к партнёру, нужно серьезно отнестись к его проблемам, интересам и переживаниям. Важно, что бы подросток не боялся приходить домой в любое время, исключите вынужденное пребывание его вне дома (это увеличивает вероятность вовлечения в плохую компанию), и вынужденный приход домой (при хороших отношений ребёнок понимает, что родители волнуются и, по крайней мере, всегда сообщает, где он будет находиться).

Родители, не забывайте, что кроме материальных потребностей у человека есть ещё и потребности духовные. Для того чтобы помочь ребёнку удовлетворить духовные потребности ребёнка, между вами должен быть хорошо налаженный эмоциональный контакт. Если этого нет, то вы не сможете пользоваться таким каналом влияния на подростка, как информация. Говорить то ему можно, только это не будет восприниматься всерьез, или не будет иметь того эффекта, какого вы хотите.

Естественно, что подростки пытаются стать независимыми. Родители должны не только не препятствовать удовлетворению этой потребности, но и помогать своему дитю стать независимым. Часто бывает, что родители подсознательно не хотят этого, боясь отдаления ребёнка. Нужно постепенно ограничивать функции родительской власти, заменяя контроль и опеку на сотрудничество и взаимопонимание. Если этого не происходит, тогда подросток начинает активно отстаивать своё право на независимость, вплоть до полного разрыва отношений с родителями.

Самое трудное для родителей это осознать, что настоящая неблагоприятная ситуация в их семье, сложилась не в один миг, а этому предшествовали определённые события, а ключевые роли играли они сами. Перемены в поведении ребёнка тоже не могут произойти мгновенно, как только родители осознали свои ошибки, и им придется проявить терпение и усилия на пути этих изменений.

Родители сами создают себе проблемы, когда относятся к недостаткам характера ребёнка, как к тому, что уже не изменится, или наоборот, думают, что это пройдёт с возрастом. Эти установки нужно осознать и убрать из подсознания. Ещё родители должны настроить себя положительно, в том плане, что они смогут помочь своему ребёнку, если не сейчас, то в ближайшем будущем. Надо помнить одну простую вещь, что если постоянно себе твердить: «У меня ничего не получится», то ничего действительно не получится. Родитель должен искать пути помощи, а если они ещё не найдены, то это вовсе не означает, что их вообще нет.

Давайте подведём итог, какова же задача родителей. Она заключается в том, что нужно вести себя, по возможности, максимально правильно и достойно в складывающейся ситуации. Нужно приложить все усилия, чтобы помочь своему ребёнку, но при этом помнить, что все возможности имеют предел. Если ребёнок не имеет тех качеств, которые родители пытались так долго в нём воспитывать, то это не значит, что виноваты только родители. Ведь помимо семьи есть ещё и школа, общение с учителями, с воспитателями, сверстниками и другими людьми. И самое главное то, что у ребёнка есть собственное восприятие этого мира и его интерпретация. И нужно смириться с тем, что мы не боги, нельзя точно слепить ребёнка по какому-то образу, который каждый родитель себе создаёт, а вот поддерживать с ребёнком теплые взаимоотношения вполне реально