

Подростковый возраст: как понять ребёнка и не потерять с ним связь.

Подростковый возраст нередко считают трудным, и на это есть причины. В этот период ребёнок стремительно меняется - и внешне, и внутренне. Для родителей время взросления сына или дочери порой становится настоящим испытанием: ещё недавно послушный ребёнок вдруг проявляет упрямство, закрывается от разговоров или, наоборот, бурно реагирует на самые обычные просьбы. Важно помнить, что за этими переменами стоят естественные процессы становления личности, а не желание специально усложнить жизнь близким.

Что происходит с подростком.

Период с 10-11 до 15-18 лет - переход от детства к взрослости. В это время серьёзно меняются приоритеты, ценности и способы взаимодействия с миром.

- ✓ Появляется чувство взрослости. Подросток начинает ощущать себя уже не ребёнком и остро нуждается в том, чтобы его мнение уважали, а право на выбор признавали. Проявляться это может по-разному: кто-то стремится самостоятельно решать бытовые вопросы, кто-то копирует внешние атрибуты взрослой жизни, а кто-то всерьёз размышляет о будущем и своём месте в нём.
- ✓ На первый план выходит общение со сверстниками. Друзья становятся главными ориентирами. В компании подросток пробует разные роли, учится выстраивать границы и отношения. Нередко из-за этого мнение родителей временно отходит на второй план - это нормальная часть взросления.
- ✓ Меняется отношение к себе. В подростковом возрасте формируется представление о собственной личности, способностях и внешности. Этот процесс часто бывает болезненным: ребёнок сравнивает себя с другими, остро реагирует на замечания, переживает из-за собственных недостатков. При этом он может лучше понимать чужие эмоции, чем свои.
- ✓ Колебания настроения - обычное явление. Резкие перепады эмоций и повышенная чувствительность связаны с гормональными изменениями и активным развитием мозга. Подросток может искренне расстраиваться из-за мелочей, а спустя время уже не придавать им значения.

Чтобы выстраивать с ребёнком доверительные отношения, важно опираться на его базовые потребности:

1. Быть услышанным. Даже если вы не согласны с мнением подростка, фраза «Я понимаю, что для тебя это важно» работает намного лучше, чем немедленное опровержение.
2. Иметь пространство для самостоятельности. Ему нужно пробовать принимать решения и сталкиваться с их последствиями. Роль родителей в этот период - быть надёжной опорой: оставаться рядом, но не контролировать каждый шаг.
3. Чувствовать, что его принимают. В период поиска себя подросток особенно уязвим. Ему критически важно знать, что дома его любят независимо от оценок, поведения или круга общения.

Типичные трудности подросткового возраста и как с ними справляться.

1. Конфликты и отдаление от родителей. Часто ребёнок становится замкнутым, отвечает односложно, избегает долгих разговоров. Это не всегда означает охлаждение чувств - скорее, ему сейчас важнее разобраться в себе и в отношениях со сверстниками.

Как действовать:

- Не пытайтесь силой вытянуть разговор. Лучше спокойно скажите: «Я здесь, если захочешь поговорить».

- Ищите нейтральные поводы для общения: совместные прогулки, готовка, просмотр фильма. В неформальной обстановке подростки охотнее делятся переживаниями.
- Избегайте фраз вроде «В моё время...» или «Ты ничего не понимаешь» — они создают барьер между вами.

2. Перепады настроения и раздражительность. Подросток может резко реагировать на обычные просьбы, злиться из-за пустяков, а потом расстраиваться из-за собственной реакции.

Как помочь:

- Помните, что это связано не только с характером, но и с физиологией. Предложите простой способ успокоиться — пройтись, подышать, налить стакан воды.
- Говорите о чувствах прямо: «Вижу, что ты злишься. Хочешь рассказать, что случилось?»
- Не обесценивайте эмоции фразами «Да брось, это ерунда». Для подростка переживания могут быть по-настоящему тяжёлыми.

3. Проблемы с мотивацией в учёбе. Многим подросткам школьные предметы кажутся скучными, а оценки - не самыми важными. При этом познавательная активность у них сохраняется, просто направлена она на то, что действительно интересно: игры, спорт, творчество.

Что можно сделать:

- Связывайте учёбу с реальными интересами. Например, если ребёнок увлекается видеоиграми, обсудите, как в них используются логика, математика или психология персонажей.
- Делайте акцент не на оценках, а на прогрессе: «Ты стал лучше разбираться в этой теме», «Мне нравится, как ты подошёл к решению задачи».
- Давайте возможность выбора: пусть подросток сам решает, в каком формате выполнить задание (доклад, презентация, комикс) или какую тему взять для проекта.

4. Сложности с выбором профессии. Современные подростки нередко испытывают противоречивые чувства: они уверены в своих силах, но при этом не могут определиться с будущей профессией. Такая нерешительность - нормальное явление, а не признак лени или безответственности.

Как поддержать:

- Снимите давление. Объясните, что первый выбор не обязательно окончательный: многие люди несколько раз меняют сферу деятельности.
- Помогайте исследовать мир профессий через практику: экскурсии, встречи с профессионалами, волонтерство, стажировки.
- Используйте простые вопросы, помогающие раскрыть интересы: «Представь, что у тебя есть все деньги мира. Чем бы ты стал заниматься?» или «Какая часть дня в какой-нибудь профессии показалась бы тебе самой интересной?»

Цифровая жизнь: риски и возможности.

Интернет и соцсети стали неотъемлемой частью жизни подростка. Для него это и способ общения, и пространство для самовыражения, и источник информации. Но здесь

есть и риски: зависимость от гаджетов, кибербуллинг, искажённое восприятие себя из-за сравнения с «идеальными» образами в соцсетях.

Как помогать без тотального контроля:

- Вместо запретов обсуждайте правила вместе: сколько времени можно проводить в телефоне, какие данные не стоит публиковать, как реагировать на травлю.
- Развивайте критическое мышление: учите отличать достоверную информацию от фейков, обсуждайте, как работают алгоритмы соцсетей и зачем нужна ретушь на фото.
- Предлагайте офлайн-альтернативы, интересные именно вашему ребёнку: спорт, кружки, настольные игры, походы.
- Будьте примером: если вы сами постоянно в телефоне, слова о «вреде гаджетов» будут звучать неубедительно.

Как укрепить отношения с подростком: простые, но важные шаги:

- Регулярно проводите время вместе без гаджетов. Это может быть прогулка, готовка ужина, поездка за город. Главное - быть рядом и общаться в реальном времени.
- Отмечайте сильные стороны. Подросткам особенно важно слышать, что в них ценят не только успехи, но и личные качества: доброту, чувство юмора, умение поддержать друга.
- Уважайте границы. Если подросток хочет побыть один, дайте ему эту возможность. Это не равнодушие, а признание его права на личное пространство.
- Говорите о ценностях через примеры. Вместо нравоучений обсуждайте ситуации из фильмов, книг или новостей: «Как ты думаешь, почему герой так поступил? А как бы ты поступил на его месте?»
- Не бойтесь признавать свои ошибки. Если вы сорвались, повысили голос или были несправедливы, скажите об этом. Это укрепляет доверие и показывает, что ошибаться нормально, главное - уметь это признать.

На что обратить внимание: тревожные сигналы.

Иногда подростку требуется дополнительная помощь специалиста. Стоит проконсультироваться с психологом, если вы замечаете:

- ✓ стойкое нежелание ходить в школу или общаться с друзьями;
- ✓ резкие и длительные изменения настроения (апатия, вспышки агрессии, постоянная тревога);
- ✓ проблемы со сном или аппетитом;
- ✓ саморазрушающее поведение (намеренные риски, пренебрежение безопасностью);
- ✓ признаки травли в школе или в интернете.

Подростковый возраст - не период, который нужно просто «перетерпеть», а важный этап становления личности. Именно сейчас закладываются основы самостоятельности, умения принимать решения и строить отношения. Ваша поддержка, терпение и искренний интерес помогут ребёнку пройти этот путь увереннее и спокойнее.

Материал подготовлен на основе исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», МГППУ, 2025 год.

Статью подготовила педагог-психолог: А.Е. Ермолаева

