

Особенности подросткового возраста. Как помочь ребенку в развитии самоконтроля.

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика между детством и взрослостью». В этот период происходит бурное развитие самосознания, ощущение своей неповторимой личности, не похожей на других, с собственным миром чувств и переживаний. Появляются новые психологические образования, связанные с половым созреванием и бурным развитием.

У подростков происходят серьезные изменения в центральной нервной системе. Нервные центры в подростковом возрасте функционируют с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения, что находит проявление в повышенной эмоциональной возбудимости, неустойчивости настроения, импульсивности, неуравновешенности, тревожности. Подверженность влиянию сверстников, неоправданная агрессия, рискованные поступки, появление вредных привычек — эти и другие проблемы переходного возраста знакомы многим родителям.

Правонарушения в подростковой среде, как правило, остаются непонятны, часто подростки не могут объяснить свое поведение, не могут осознать ответственность за содеянное, сформулировать ряд правил и норм морали.

С точки зрения науки нейробиологии, импульсивное поведение подростков связано с естественным развитием мозга в этот период жизни.

В этот период особенно активно развиваются лимбическая система, отвечающая за эмоции и ощущение удовольствия, и префронтальная кора, от которой зависит способность человека к проявлению самоконтроля.

И если область мозга, отвечающая за самоконтроль, у подростка ещё недостаточно окрепла, то лимбическая система под воздействием половых гормонов, напротив, очень активна. Именно из-за этого разрыва ребёнок постоянно ищет новых ощущений, совершает рискованные поступки и проявляет чрезмерную эмоциональность, не думая о последствиях.

У подростков лимбическая система и префронтальная кора головного мозга чрезвычайно восприимчивы к стимулированию, но в то же время очень уязвимы для негативного воздействия.

Как родители могут помочь своим детям в этот непростой период?

Во-первых, необходимо оградить подростка от негативного влияния, которому человек так подвержен в этот период жизни.

Во-вторых, нужно научить ребёнка эффективно и последовательно пользоваться «тормозной системой», отвечающей за саморегуляцию.

После проведенного ряда исследований, психологи сделали вывод, что те родители, у которых дети отличаются хорошим уровнем саморегуляции, используют в своем воспитании следующие правила и принципы.

Ниже приведены научно обоснованные рекомендации, как помочь тинейджеру развить навык самоконтроля.

1. Проявляйте свою любовь. Важно не скупиться на ласку и реагировать на эмоциональные потребности ребёнка. Любовь родителей придаёт чувство уверенности и спокойствия, а это необходимо для развития саморегуляции. Помните: подросток должен воспринимать мир как безопасное и приятное место. Вот несколько конкретных правил вам в помощь.

- Любви к ребёнку не бывает слишком много. Ему не повредит, если вы как можно чаще будете напоминать, что он источник вашей бесконечной радости.
- Практикуйте телесный контакт в проявлении своей любви. Вводите за правило, провожая и встречая ребенка из школы, обнимать и целовать, проявлять жесты веры и поддержки в адрес своего ребенка. Мимолетные контакты укрепляют вашу взаимную эмоциональную привязанность.
- Ребёнку нужно чувствовать, что дом — это то место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Создайте такую атмосферу, которая позволит подростку действительно расслабиться и забыть о своих проблемах. Говорите, о том, как хорошо у вас дома, как мы рады тебе в нашем уютном доме, как мы тебя ждем дома и т.д.
- Участвуйте в жизни своего ребёнка. Дети, чьи родители участвуют в школьной жизни ребёнка, лучше учатся. Те дети, с которыми родители просто разговаривают

в свободное время, имеют хорошую самооценку, у них реже возникают психологические проблемы. Если родители знают друзей своего ребёнка, меньше шансов, что его втянут в опасные занятия, и он попадёт в неприятности.

2. Проявляйте строгость. Человек учится саморегуляции благодаря тому, что сначала другие регулируют его поведение. Дети развивают навык самоконтроля, когда принимают правила, которые внушают им родители, и начинают выполнять их самостоятельно. Если с самого начала отсутствует внешний контроль, то и внутренний контроль не сформируется. Дети имеют потребность в ограничениях и труде. Обязательно прислушайтесь к следующим рекомендациям.

- Чётко формулируйте свои ожидания. То, что взрослому человеку кажется само собой разумеющимся, далеко не так очевидно тинейджеру. Недостаточно попросить 13-летнюю дочь навести порядок в комнате. Нужно объяснить, что она должна пропылесосить, вытереть пыль, прибраться на столе и сложить вещи в шкаф. Если возможно, называйте конкретные цифры, например, во сколько подросток обязан быть дома после уроков.
- Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.
- Будьте последовательны. Если каждый день появляются новые правила или родители требуют определённого поведения лишь время от времени, то в безответственности ребёнка им можно винить только себя.
- Будьте справедливы. Семейные правила должны соответствовать возрасту ребёнка. Меняйте их по мере взросления подростка, если прежние установки теряют свою актуальность.
- Не наказывайте слишком сурово. Иногда без наказания не обойтись, но важно помнить, что ребёнок не научится контролировать свои эмоции и поведение, если родители унижают его, бьют или проявляют чрезмерное раздражение и гнев.

3. Оказывайте поддержку. Чтобы у ребёнка развилась способность управлять собой, контроль с вашей стороны должен постепенно уменьшаться. Предоставляйте подростку чуть больше свободы и автономности действий, чем

он привык, — ровно столько, чтобы он ощутил вкус успеха, если все получится, но избежал бы серьёзных последствий, если что-то пойдёт не так. Следующие принципы помогут родителям оказать своим детям нужную поддержку.

- Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.
- Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».
- Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. Правильное воспитание требует баланса между вовлечённостью и предоставлением самостоятельности.

Придерживайтесь всех трёх принципов воспитания, а не какого-то одного. Очевидно, что детям нужна любовь, но для ребёнка лучше, если родители при этом будут держать его в рамках, поддерживая в самостоятельных поступках, чем если они станут все ему позволять или чрезмерно контролировать его жизнь.