

detkityumen.ru

## Как принять повзрослевшего ребенка?

28 мая 2022 в 11-00 часов в прямом эфире на youtube-канале [detkityumen72](#) с психологом, директором АНО ДПО "Академия психологической практики" Милей Ибрагимовой мы поговорили на тему "Как принять повзрослевшего ребенка?" Сложный подростковый возраст стал темой очередного онлайн-курса семинаров "[Факультет осознанного родительства](#)". В этот период тяжело переживает не только ребенок, но и его родители, которым нужно научиться жить со взрослеющим чадом, принять его взгляды, вкусы и интересы. По сути и ребенок, и родители переживают кризис, только у каждого он свой.

### Ключевые моменты прямого эфира:

#### Особенный возраст

Трудный возраст - это не только "испортившийся" характер, неуправляемое поведение, но и физиологическая трансформация. Происходит резкий скачок роста, веса, мышечной массы, и порой за этими изменениями организм не поспевает.

"Возникает нагрузка на сердечно-сосудистую, нервную системы, отсюда утомляемость, усталость, что влияет на то, как ребенок будет себя чувствовать в течение дня. Возникают и эмоциональные изменения: настроение кардинально меняется, сегодня нравится одно, а завтра другое. Помимо этого в подростковом возрасте идет кризис самоопределения, когда ребенок пытается понять кто он, что он хочет", - рассказывает психолог, директор АНО ДПО "Академия психологической практики" Миля Ибрагимова.

Важно понимать, что кризис длится не весь подростковый период, который может начаться в 9-10 лет и закончиться в 19-20, а какой-то короткий промежуток времени. Подростковый кризис, как и любой другой, это, с одной стороны, опасность, с другой - возможности. Это период некоего противостояния, когда по-старому уже не получается, а по-новому еще не умеют, и это состояние характерно не только для подростка, но и для его родителей. Иногда мамам и папам кажется, что к его ребенок куда-то ушел и вместо него пришел другой, незнакомый ему человек.

В подростковом возрасте происходит сепарация - отделение ребенка от родителей. В этот период ему нужно почувствовать свою "отдельность", автономность. Сепарация невозможна без самостоятельности, но порой родительская тревога не позволяет ей сформироваться. Также этот период невозможен без отрицания, когда родитель с его взглядами, правилами, ценностями свертается с пьедестала, но не потому что он плохой, а потому что подростку важно почувствовать, что он другой, что он думает, мыслит иначе. Перед ним стоит задача изучить и познать себя: какой я, что мне нравится, а что не нравится, чего я хочу, о чем мечтаю. Это время экспериментов, когда хочется узнавать и постигать свои возможности через риск, и ребенок начинает проверять свои границы возможного нарушая родительские запреты.

Подростковая пора - это время первой влюбленности, дружбы, предательства, и важно бережно относиться к этим переживаниям ребенка. Не обесценивать их, не осуждать, а поддержать, помочь пережить.

"Еще одна особенность сепарации - принадлежность к значимой группе сверстников, когда авторитетным становится мнение лидера своей среды, а задача ребенка занять свое место среди равных себе", - поясняет психолог.

## **Родительский кризис**

Подростковый возраст ребенка испытание и для родителей. У них свои переживания: ребенок взрослеет, меняется, становится "чужим", непонятным. И нередко мамам и папам в этот период тоже нужна помощь и поддержка.

"Я бы рекомендовала родителям в этот период позаботиться о своем психоэмоциональном состоянии. Поддерживать себя или найти человека, специалиста к которому можно обратиться за поддержкой. Мамам и папам нужно пережить "горевание" по своему маленькому ребенку, который остался в прошлом и принять самостоятельного, взрослеющего человека со своими взглядами, мнениями, - говорит Миля Ибрагимова. - Обратно время не отмотать, не превратить подростка в маленького ребенка. Это время нужно пережить и научиться принимать своего взрослого дитя. В перспективе он уйдет в самостоятельную жизнь, уйдет из родительского дома и это тоже нормально, хотя многие пытаются удержать ребенка возле себя, совершая тем самым большую ошибку".

### **Перебесится и все пройдет?**

Сопrotивляясь изменениям в ребенке, родители совершают ряд ошибок. Например, не воспринимают всерьез подростка, думают, что он "перебесится" и будет таким, как прежде. Обесценивают его интересы и увлечения. Не хотят видеть зарождающуюся личность со своими вкусами, мнением, игнорируют его.

Родителям страшно и тревожно, им непонятно чем все это закончится и чем могут обернуться те или иные их поступки по отношению к подростку. Они боятся, что если дадут чуть больше свободы, это приведет к опасным последствиям и опасаясь возможных последствий, они начинают чрезмерно опекать и контролировать его. Со стороны подростков это вызывает протест и начинается постоянная борьба за свое личное пространство, свободу.

"Также родители часто навязывают ребенку свои ожидания, представления, говорят куда им поступать, с кем дружить, что надевать, что читать и т.д.

Но взгляды и мнения не совпадают, а разница между представлениями, ожиданиями мам, пап и подростков становятся причиной родительских страданий, терзаний и переживаний, - говорит психолог.- Подростковый период ребенка - это прекрасный тест для родителей. Это возможность понять что с ними, с их взрослостью".

Боясь отпустить ребенка во взрослую жизнь, родители не дают завершиться сепарации. Главная опасность этого в том, что ребенок станет взрослым, находящимся в вечном поиске себя, своего предназначения и места в мире.

Это может вылиться в протестное поведение, когда подросток внутри взрослого будет бунтовать и тридцать, и в сорок лет, в том числе посредством алкоголизма, наркомании и тудоголизма.

"Не пройденная сепарация это про то, как я становлюсь безответственным взрослым и за меня решает жена, муж. Это про соперничество с родителями, вечные попытки что-то доказать, только в погоне показать родителям какой я, как я прав, своя жизнь проходит мимо", - говорит эксперт.

### **В фокусе - отношения**

Успешная сепарация - это освобождение от потребности одобрения родителями, даже если они не принимают точку зрения ребенка, не согласны с ней, он будет делать по-своему. У него есть свое мнение и он идет своим путем.

"Как итог отделения от родителей, у ребенка должны сформироваться свои критерии оценки того, что для него подходит, а что не подходит. Здесь нет универсальных правил, у каждого они свои. Успешная сепарация - это умение нести ответственность за себя: зарабатывать, выбирать работу, круг общения. Жить без чувства беспокойства и вины за то, что я живу своей жизнью, без оглядки на мнение и одобрение родителей", - поясняет

психолог.

Переживая трудный возраст ребенка, родителям важно держать в фокусе внимания отношения со своим чадом, а не социальную приемлемость. Ставить себя на место ребенка, вспомните себя в подростковом возрасте: в чем нуждались, чего ждали от близких. Важно помнить, что в этот период все чувствуешь по-другому, а многое происходит впервые.

"Учитесь видеть личность в своем ребенке, наблюдайте за ним и уважайте его границы. Стучитесь перед тем как зайти в его комнату, где-то помогайте, а где-то предоставлять возможность сделать самому. Разговаривайте с ребенком как со взрослым и учитесь молчать, слушать".

А самое главное, как говорит психолог, помните, что это временные трудности. Подростковый возраст пройдет, самое главное - выйти из него, сохранив здоровые, дружеские отношения с уже взрослым ребенком.

**[ПРЕЗЕНТАЦИЯ на тему "Как принять повзрослевшего ребенка?"](#)**

### **ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА**

Посмотреть прошедшие лекции можно на странице **[ФАКУЛЬТЕТА](#)**.

### **Организаторы и партнеры проекта**

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5220/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5220/)