Гришина И.Г.,

учитель истории и обществознания

МОУ Кебанъёльской СОШ

**Особенности подросткового периода и организма подростков.**

**Что такое безусловная любовь к детям.**

В настоящее время является актуальной проблема проведения всеобуча с родителями. Статья предназначена для проведения беседы с родителями детей подросткового возраста, поэтому написана простым, доступным языком.

Может быть полезна классным руководителям, учителям, работающим с подростками, а также родителям.

Для написания статьи автор использовала книгу американского психолога и психиатра Росса Кэмпбэлла «Как любить своего подростка», а также материалы интервью с профессором Автандиловым Г.Г.

 Ни в какое другое время не происходит столько изменений в человеческом организме, как в подростковом периоде. Организм очень неустойчив к воздействию окружающей среды (экологии, к вредным привычкам и стрессовым ситуациям).

Бывает, что милый ребенок превращается в раздражительного, вредного упрямца. Возникают проблемы в отношениях со сверстниками, родителями, с учебой.

В этот возрастной период родителям следует набраться терпения, так как изменениям в характере есть объективные причины. Происходит активное выделение гормонов, под их воздействием идет бурный рост, изменяется внешность, поведение. Перестройка касается всего организма.

Неустойчива опорно-двигательная система. Некоторые подростки прибавляют в год по 10-12 сантиметров. Поэтому возникают проблемы неправильной осанки, изменения формы грудной клетки, искривление позвоночника и плоскостопие. Часто подростки жалуются на боли в суставах, особенно те, кто занимаются спортом. Это объясняется тем, что кость растет, а окостенение нижележащих отделов не успевает за ее ростом. Поэтому возникают боли. Достаточно снизить спортивную и физическую нагрузку.

 В этот период очень важно правильное, сбалансированное питание. В рационе подростков всегда должны быть продукты, богатые кальцием – молоко и творог, витамины С и Д. Кальций плохо усваивается без витамина Д.

А тем детям, которые не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни, необходимо делать зарядку, укрепляющие мышцы спины.

В подростковом периоде из-за гормональной перестройки происходит рост и активизация деятельности щитовидной железы. В период полового созревания для юношей нормой считается увеличение щитовидной железы первой степени, для девушек - второй степени.

Может наблюдаться снижение умственного развития, дети начинают хуже усваивать школьную программу. Связано это с низким содержанием йода в продуктах питания и в воде. Поэтому необходимо использовать соль с йодом.

У подростков могут возникать заболевания органов пищеварения – гастриты, воспаления двенадцатиперстной кишки, язвенная болезнь. В этом возрасте неустойчива кислотность желудочного сока. У ребенка может быть изжога, отрыжка, чувство голода – он готов все время что-нибудь есть, так как соляная кислота требует пищи для переваривания. Кислотность то повышается, то понижается. В этом случае важно соблюдать диету и кратность приема пищи – есть часто и понемногу, исключить острые, маринованные, копченые блюда.

 Профессор Автандилов советует родителям:

- быть внимательным к детям, подросток с виду большой и сильный, но он уязвим не менее, а подчас и более, чем малыш;

- будьте терпимы к неровностям его характера и поведения, на это есть объективные причины;

- будьте очень внимательны к ребенку, прислушивайтесь к его жалобам, не отмахивайтесь, не жалейте времени, сходите к врачу, если есть такие опасения, подростку потерять здоровье проще, чем кому бы то ни было.

**Самый важный вопрос для подростка – вы любите меня?**

Сегодня слишком многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, незащищенности, безнадежности, а также низкая самооценка.
   Современных подростков иногда называют «апатичным поколением». Эта апатия лежит на поверхности, а под ней – озлобленность и смятение. Почему это так? Да потому, что большинство подростков недооценивает себя, считая ненужными и ни к чему не пригодными. Такая точка зрения – естественный результат дефицита любви, тепла и нежности.
   У апатии есть два самых страшных последствия – депрессия и преступность. Равнодушные ко всему окружающему, подростки легко становятся жертвами бесчестных людей, использующих их в своих интересах. Такие дети особенно подвержены влиянию тех, кто не в ладах с законом.

Психологи считают, что истоки преступного поведения не только подростков, но и взрослых, следует искать в их детстве, в отношениях с матерью и отцом. Отсутствие эмоционального контакта с родителями в детстве – путь не только к неврозам и отчуждению в будущем, но и к алкоголизму, наркомании, хулиганству. Пустоты всегда чем-то заполняются. Очень важно, чтобы ребенок став подростком, ощущал постоянную любовь родителей.

 Росс Кэмпбелл в своей книге «Как любить своего подростка» поднимает вопрос безусловной любви к подростку и сам на него отвечает таким образом: «Безусловная любовь – это ваша неизменная любовь к подростку, даже если вам омерзительно его поведение». Безусловная любовь – это такая любовь, когда вы любите своего ребенка вне зависимости от его качеств и особенностей.

Многие могут возразить, как можно любить, если ребенок поступает плохо, ведет себя отвратительно. По большей части в поведении подростков мало приятного.

Кэмпбелл постоянно напоминает, что во взаимоотношениях с подростком нужно учитывать:

* Подростки – это еще дети.
* Подростки обычно ведут себя как подростки.
* Многое в поведении подростков для нас неприятно.
* Ребенку нельзя говорить «ты плохой, негодяй», а следует говорить то, что конкретно в поведении ребенка не нравится, за какие поступки вы его осуждаете.
* Если вы любите подростка без всяких условий, он будет чувствовать себя хорошо и будет доволен собой. Он научится держать себя в руках, сдерживать досаду и раздражение, и по мере взросления его манеры и стиль поведения будут улучшаться.

 Психика подростка подвержена быстрым переменам. Например, только что мальчишка рассуждал о планах на будущее с серьезностью взрослого, и вдруг резкий слом в поведении, начинается истерика из-за ерунды, как будто ему два годика. Какая может быть на это реакция родителей? Гнев, непонимание, раздражение, даже наказание. Но от родителей в такие моменты требуется совсем другое – мудрое понимание. Кэмпбелл советует, когда подросток ведет себя как двухлетний малыш, надо отнестись к нему как к двухлетнему. И пока эти «качели» в поведении летают, необходимо быть начеку и успевать менять тон и стиль общения. И тогда можно рассчитывать на взаимопонимание. А без этого на свой вопрос «любят ли меня?» ребенок «да» не услышит.

 Если родители любят подростка, только если он оправдывает их ожидания и отвечает их требованиям, он будет чувствовать себя неудачником. Он будет уверен в бесполезности любых стараний быть хорошим, потому что их всегда оказывается недостаточно. Его будут мучить чувство незащищенности, тревоги, низкая самооценка, и все это станет препятствовать его духовному росту.

Народная пословица гласит: «Полюбите нас чёрненькими, беленькими всякий полюбит».

Но это не означает, что мы не должны предъявлять требований к ребенку. Там, где слабостям ребенка потакают, скорее всего нет ни тепла, ни желания добра, а есть эгоизм и желание сэкономить свои душевные силы. Это вовсе не значит, что нам всегда должно нравиться поведение подростка. Безусловная любовь – это когда родители любят подростка, даже если не одобряют его поступков.

 Родители часто задают вопрос: много ли ограничений нужно налагать на подростка за плохое поведение?

Кэмпбелл на это отвечает: У подростков, как и у всех детей, остро развито чувство справедливости. Они чувствуют, когда родители снисходительны к проступкам, а когда они необоснованно суровы. Родители по-разному решают проблему ограничений: одни совсем не умеют ограничивать в чем-либо своих подростков, из-за чего последние легко ими манипулируют; другие занимают противоположную позицию и обращаются с подростками чрезмерно строго. Родителям нужно помнить, что наказание должно соответствовать проступку. Здравый смысл должен побеждать! За небольшое ослушание, как, например, приход домой на 15 минут позже указанного времени, недельного запрета на прогулки вполне достаточно. Если проступок повторяется, тогда срок может быть увеличен. Запрещение прогулок и встреч с друзьями более чем на 2 недели редко оправдывает себя; а 4 недели – высшая мера наказания. Если запрещения часты и длятся более недели, значит где-то что-то не так. Возможно, родители слишком многого хотят или испортились их отношения с ребенком.

   Безусловная любовь, конечно, идеал. Мы не можем постоянно испытывать к подростку – или к кому бы то ни было – абсолютную любовь. Но чем ближе родители будут подходить к этому идеалу, тем спокойнее и увереннее будут чувствовать себя сами. И тем спокойнее и увереннее будут наши подростки, тем лучше они будут.

Кэмпбелл говорит: «Если вы любите своего подростка безусловно, он чувствует, что вы отвечаете ему «да», а если вы любите его с оговорками, он чувствует неуверенность и беспокойство. Ваш ответ на этот важный вопрос «любишь ли ты меня?» определяет отношение вашего подростка к жизни.

 Наша первая родительская обязанность состоит в том, чтобы наши дети чувствовали себя нежно любимыми; вторая же обязанность – быть для них авторитетом и воспитывать их с любовью.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Автандилов Георгий Герасимович (21.09.1922-14.12.2009), доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР и Республики Северная Осетия-Алания, действительный член Академии естественных наук России, заслуженный врач Кабардино-Балкарии. Участник Великой Отечественной войны с 22 июня 1941 г. до 9 мая 1945 г.

Доктор Росс Кэмпбелл был профессором клинической педиатрии и психиатрии в медицинском колледже Университета Теннесси США. Со своей книгой «Как по-настоящему любить вашего подростка» Росс Кэмпбелл стал лауреатом христианской премии «Золотой медальон».

Росс Кэмпбелл. Как любить своего подростка. Электронная библиотека RoyalLib.Com, 2010-2015. Контактный e-mail: *royallib.ru@gmail.com*