УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса.

С90 Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст / Лариса Суркова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство «АСТ», 2018. — 224 с. — (Мама инстаграма).

ISBN 978-5-17-108404-2.

Подростковый возраст — самый сложный и непредсказуемый как для родителей, так и для самого ребенка. Изменяются его увлечения, характер, увеличивается давление в школе, меняется гормональный фон, растет информационный поток… Ребенок в этом возрасте как никогда нуждается в поддержке со стороны взрослых, поэтому мудрый и своевременный родительский совет может стать стартовой площадкой для отношений, которые сохранятся всю жизнь. Помните, что ваша задача — помогать подростку, с пониманием относиться к изменению его интересов, проявлять терпение и дарить ему свою любовь.

В этой книге Лариса Суркова поднимет вопросы, как сохранить родительский авторитет и в то же время найти с ребенком общий язык, как повысить самооценку ребенка (и свою тоже), как контролировать агрессию «маленького взрослого» и оградить его от дурного влияния и многое другое.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-108404-2.

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Дорогие читатели! В ваших руках завершающая книга из серии «Как здорово с ребенком». Подростки — ох и сложная эта история! Это не тот возраст, про который я могу сказать, что он легкий. Да, он не простой. Да, с детьми в этот период жизни приходится посоревноваться в постановке целей, достижении результатов. Да, вам придется делать над собой усилия, а это так не просто. За годы жизни с ребенком у нас формируется определенная инертность мышления, но подростки ее быстро и мастерски ломают. Дети в этом возрасте могут быть двигателем прогресса вашей семьи: вы будете лучше выглядеть, красивее одеваться и узнавать много нового ради того, чтобы быть на одной волне с ними. Либо, наоборот, будете упираться, кричать и стоять на своем. Можно догадаться о результатах в том и ином случае?

Я постаралась сделать эту книгу очень точной и краткой в ответах и формулировках, это так важно в наш век дефицита времени. Я очень благодарна двум своим старшим детям, для которых этот возраст актуален. Они научили меня мудрости, и на них я отработала большую часть описанных тут советов и рекомендаций.

Приятного вам чтения и результативных ответов!

Ваш ребенок от 8 до 13

От 8 до 13 — дети, подростки или взрослые?
«У всех есть»
Почему наши дети так рано взрослеют?
Подростковый кризис
Как говорить с подростком на одном языке?
Максимализм
Родительский авторитет
Тайм-менеджмент
Домашние обязанности

От 8 до 13 — дети, подростки или взрослые?

Удивительно, но каждую свою книгу о детях я могу начинать словами: «Это мой любимый возраст». И потому, что у меня есть собственные дети в каждой возрастной категории, и потому, что для меня каждый из этих периодов прекрасен по-своему. Но дети, входящие в ранний подростковый возраст, — это категория, которая вызывает у меня особые чувства по ряду причин. Во-первых, я считаю, что этим детям может быть тяжелее всех. Они сталкиваются со многими изменениями в социуме вокруг. У них огромная загруженность: чем только дети не заняты, кроме школы. На них давит бесконечное родительское «ты должен», но при этом уважение к ним практически не показывается, им не выказывают доверия. А это очень важно для их адекватной самооценки. Во-вторых, у них начинаются изменения в

гормональном фоне, что тоже дается не просто. В-третьих, на них давит информационный поток: новости, мультики, фильмы и т.д. Это большая нагрузка, которой у нас с вами не было. Поэтому нашим детям гораздо тяжелее.

Подросток... Даже само слово такое, как будто «под ростком», сразу представляется нечто хрупкое, недоделанное, что ли... Примерно так, но только не осознавая этого, ощущает себя и ребенок в этом возрасте.

И все-таки дети 8–13 лет — это дети, подростки или они ближе ко взрослым? В психологии подростками считаются те, кто достиг возраста 12–13 лет. Я не могу с этим согласиться в сегодняшних реалиях. Дети взрослеют раньше, в другие сроки формируются вторичные половые признаки и психоэмоциональная сфера ребенка. Так когда же начинается подростковый возраст? Удивить вас? Первые признаки его приближения вы начнете замечать в 9–10 лет. Для меня это стало в свое время шоком, честно говоря, я не ожидала этого «гостя» так рано. Но именно в этом возрасте у современных детей начинаются первые гор-

мональные перестройки. Постепенно становятся очевидными и изменения в теле, вызванные взрослением. Ваш вчерашний малыш становится похож на маленького неуклюжего олененка. Юный человек и сам не понимает, что происходит с ним, с его телом, и это, конечно, сказывается на характере. Резкие смены настроения, нежелание слышать чужое мнение, постоянные протесты и споры — основные симптомы, сопровождающие ранний подростковый возраст. Что делать? Выставлять рамки — с одной стороны, проявлять мягкость и максимальное понимание, ласку — с другой. Я прекрасно понимаю родителей, которым порой хочется не то что наорать, а и подзатыльник дать. Но это не метод. От любого покушения на личность и, как кажется детям, «взрослость» вы получите жесткое усугубление отношений. Оговорите условия еще «на суше», то есть за пару лет до начала этого периода. Ребенку в это время важно жить в привычных условиях, которые не «ломают» его психику, его образ жизни и привычки. Это поможет не усугублять и так непростое для всей семьи время. И обязательно помните — это

все тот же ребенок, и объятия как минимум 4 раза в день никто не отменял!

После первых острых двух лет взросления вас будет ждать «бонус» — примерно год спокойной жизни. Ваше чадо немного привыкло к себе, своему телу и успокоилось.

Расслабились? Не стоит! Самое интересное впереди. После 14 лет гормоны начинают бушевать с новой силой. Меняются представления о мире, появляются новые авторитеты. Не сформированная до конца личность легко поддается чужому влиянию, резко меняет свое мнение, опираясь на иное. Родители находятся в напряжении и переживаниях. И самое главное, способов влияния или наказания практически нет. Современная школа формирует у подростка иммунитет к повышению голоса, крику. Дети живут за своеобразным экраном с надписью «Поорет — перестанет». Примеры из книг, герои фильмов — все это не имеет значения, важна лишь оценка определенного социума, которому они безоговорочно доверяют. И вроде бы вы как родители все еще помните о мягкости и любви, но все чаще опускаете руки и плачете

от безысходности. Что делать? Вспомнить себя и переждать! Поверьте, и это пройдет! В этой книге мы обсудим, чем можно помочь вам, а главное, ему — вашему ребенку.

«Опускаются руки», «нет сил», «не понимаю, как с ним говорить» — вот что чаще всего я слышу от родителей подростков. Мамы и папы бывают не готовы к взрослению их чад. Каждый из нас думает, что «мой таким не будет», когда слышит истории о неуправляемых подростках. Отсюда **проблема №1 — наша неподготовленность**. Кризис этого периода жизни связан не только и не столько с психологией. Примите как факт: с вашим дитяткой это тоже случится. Как только начнет меняться гормональный фон, начнет меняться поведение ребенка. Теперь это происходит раньше: около 10–12 лет у девочек и 11–13 у мальчиков. Второй всплеск случается у всех в 15–16 лет.

Проблема №2 — самобичевание родителей. «О, я ужасная мать, если мой ребенок мне хамит, не учится, красит волосы в синий цвет!» Я знаю,

что принять это сложно, но этот кризис взросления случится со всеми. И какая вы мать — тут не имеет никакого значения. Наоборот, если ребенок бунтует вслух, выясняет с вами отношения, огрызается — это означает, что у вас нормальная семья и хорошие отношения. Если он делает все это в душе, выговариваясь лишь в соцсетях, то это гораздо хуже, и прогноз тут менее благополучный.

Проблема №3 — невозможность признать, что и мы такими были и все прошло. Вспоминайте себя и говорите с ребенком, что вы его понимаете, что и вас так «колбасило», что все пройдет и вы готовы помочь. Не можете вспомнить сами, спросите ваших родителей. Очень важно понять, что подростковый кризис — это не ошибки воспитания, это нормально и неизбежно. Не бегите от ребенка, не играйте в игру «семья подростков», когда на эмоции ребенка родители начинают кричать и обижаться, то есть вести себя как подростки. Вы быстро все преодолеете, если хоть кто-то будет взрослым.

«У всех есть»

Иногда мне кажется, мы все не только родом из детства, но и до сих пор в нем.

Вот какова ваша первая реакция на слова ребенка 8–10 лет: «А у нас в классе у всех смартфоны, и мне надо!»? Только честно?! У очень многих сразу же появляется обида за свое чадо и чувство вины (к сожалению, часто у нас оно хроническое). Но лично я убеждена, что: во-первых, ребенку в этом возрасте в школе дорогой телефон не нужен; во-вторых, хвала тем школам и учителям, где гаджеты запрещены; в-третьих, на переменах нужна физическая активность и смена деятельности, и жаль, что многие школы этого не обеспечивают, хотя это не так сложно.

И еще один важный момент: «все» — это как правило меньше 5–7% класса. Просто им не только купили телефон, но и разрешили принести его в школу. А это уже тема для общения между родителями.

Что же делать и как ответить своему ребенку, если все же покупать желаемое вы не хотите (не можете, не будете...)?

- «Как все» не всегда значит, что хорошо. У моих детей, например, существует склонность к зависимости. Они это знают. Мы сели и поговорили про симптомы, опасность и последствия этого. Сейчас оба учатся в частной школе, комплексов нет.

- Есть еще понятие «приличия», но оно нынче не в моде. Когда мне в 9 лет подарили электронные часы, я очень хотела пойти в них в школу. Но мама сказала, что это неприлично. Ведь другие дети тоже могут захотеть такие же, а родители не смогут их купить. Сейчас же в ходу принцип «чтобы все завидовали». Но если каждый чуточку задумается о приличиях, станет проще.

- Спросите себя: что будет потом? Ну вот сейчас гаджет, шмотка, как у всех. Как вы потом

объясните, что «Феррари» вы никак не сможете купить в этом месяце?!

- С раннего возраста вводите понятие «бюджет семьи». Ребенку не нужны реальные цифры, но важно понимание того, что можно купить или через какое время станет можно, если отложить или накопить денег. Ведь тогда желанная вещь сможет появиться, но без пресловутого «как у всех». Ведь все же понимают, что это чаще всего просто грамотная манипуляция нами?

- Прежде чем дать ребенку дорогой телефон, убедитесь, что он не опасен для вашего дитя, что не будет зависимости и проблем со зрением. Ведь отобрать будет сложно, и вы услышите еще одну популярную уловку современных подростков: «Это моя собственность! Не имеешь права забирать!»

Почему наши дети так рано взрослеют?

Действительно, современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше. У девочек уже в 8–9 лет начинается рост молочных желез, а в 11–12 лет у 75% из них начинается менструация. Мальчики с 8–9 лет активно забивают в поисковик «голые женщины», а в 10–12 лет у них случается первая поллюция. Физически дети развиваются быстрее, а вот психологическое развитие редко опережает нормы, которые были прописаны 15–20 лет назад. И даже ранняя беременность в 13–14 лет не превращает девочек во взрослых в психологическом плане личностей.

Конечно, вопрос «почему» — здесь ключевой. И самое интересное, что единого ответа на этот вопрос нет. Рассмотрим все основные теории.

Теория «Пищевая». Все зависит от питания. Это, пожалуй, теория-лидер. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны