

Переходный возраст: особенности контакта с подростками.

Подростковый возраст — это время *интенсивного, но неравномерного развития*. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Различны темпы физического и психического развития. Подростковый возраст — это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но *недостаточность воли* сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью.

Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным?

Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто дети жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи.

В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. И можно обнаружить массу несоответствий в их словах: с одной стороны, они хотят приходить домой так поздно, как им этого захочется, с другой — не могут сами вспомнить про заданные на дом уроки и несобранный портфель.

На самом деле в этом нет противоречий. Взрослыми не становятся в один момент, этому еще нашим подросткам только нужно научиться. Отрочество — это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто *может поменяться соотношение этого контроля*. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается. Например, это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживаешься и т.д., а также некоторые требования, касающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе. Ко второй группе относятся требования, варианты выполнения которых родители готовы обсуждать с подростком. Например, сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время. И наконец, к третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но родитель готов оказать ему помощь поддержкой или советом, если

потребуется. Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки тебе посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда уверены в том, что ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль за данной деятельностью можно передать ему.

Немалую трудность доставляют частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение по тому или иному вопросу жизни семьи или обращаться к подростку как к эксперту. Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт. *Если подросток видит, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой — облегчает контакт с ним.*

Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у родителей тоже могут возникать те или иные трудности во взаимодействии с ним. В зависимости от индивидуальных особенностей у детей могут возникать специфические трудности при прохождении подросткового возраста. *И здесь важно помнить о том, что особенности поведения и изменений ребенка в подростковом периоде — это явление временное, которое связано с закономерностями возрастного развития.*

Чтобы найти общий язык с подростком и помочь ему легче перенести трудный возраст, нужно набраться терпения, мудрости и запомнить несколько особенностей пубертата:

- **Необходимость в поддержке.** Несмотря на то, что зачастую дети отгораживаются от родительской опеки и демонстрируют полную независимость, потребность в надежном тыле у них не пропадает. Они по-прежнему нуждаются в вашей ласке, заботе и внимании. Но уже в другой форме, не «детской».
- **Переходной возраст — это норма.** Подростковый период — необходимая и неизбежная стадия взросления. И все сопровождающие его изменения психики и поведения ребенка в большинстве случаев не считаются патологией.
- **Потребность в уединении.** Чтобы не провоцировать эмоциональные бури у своего сына или дочери, давайте им время периодически побыть в одиночестве. В первую очередь — в своей комнате. В этот период определение «своя территория» для подростка приобретает особенное значение — здесь действуют его правила.

- **Агрессия к окружающим.** Зачастую такое поведение тинэйджера по отношению к родным — это отражение той же агрессии, только к себе на подсознательном уровне. При этом учтите, что основную долю поведения формируют сами родители — их эмоции и отношение к своему ребенку. Главными активаторами детской агрессии являются чувство вины, вызываемое замечаниями и упреками близких, а также ощущение себя ненужным и малозначимым.

- **Стремление к свободе.** Одно из самых ярких проявлений переходного периода — свобода самовыражения. Причем, она может касаться всего: поведения, принятия решений, стиля одежды, манеры общения, мировоззрения, увлечений и т.д. И здесь нужно найти золотую середину, чтобы не потакать выходящему за рамки поведению, но и не ущемлять ребенка в его самоутверждении.

Не менее важно помнить, что вы в свое время тоже проходили такую возрастную «ломку». И тогда ваши родители казались старомодными, скучными и не понимающими. Поэтому будьте терпеливы и внимательны по отношению к своему «бунтарю».

Главное правило поведения любого родителя, который ищет способ, как найти общий язык с подростком — оставаться спокойным и выдержанным в любой ситуации, несмотря на все фокусы, которые может выкидывать бунтующий ребенок с «пограничной» психикой (именно в такую категорию подростков ставят психологи). Чтобы подкрепить свое спокойствие и выдержку правильными действиями, запомните основные секреты общения с подростком.

Правило №1: выстраивайте взрослые отношения

Примите тот факт, что ваш ребенок вырастет и становится личностью, пусть пока что не совсем зрелой. А это требует смены ориентиров в общении — старайтесь обойтись без длительных нравоучений и лекций, не требуйте беспрекословного послушания, не решайте за него его проблемы.

Позвольте своему сыну или дочери быть взрослыми не только в поступках, но и в ответственности за их последствия. Не паникуйте, если ребенок принимает неправильное или «не ваше» решение — пусть он сам поймет, насколько правильным оно является. Конечно, если это решение не касается жизненно важных или судьбоносных моментов.

Постарайтесь донести до него то, что быть взрослым — это не только манера поведения и снятие многих ограничений. Это еще и ответственность за все: за свои слова, поступки и своих близких. Советуйтесь с ним и умейте выслушать, не перебивая.

Правило №2: никаких сравнений с другими

Поставьте в перечень запретов привычку сравнивать своего ребенка с кем-либо не в его сторону. Во-первых, в период пубертата его самооценка тоже претерпевает изменения, и не стоит своими руками снижать ее планку еще больше.

Во-вторых, ваш тинэйджер никогда не будет таким, как вы или другие ваши родственники в его возрасте. Тем более таким, как прочие дети. Он — индивидуум, и поэтому априори не может быть похожим на кого-либо. Тактика сравнения с более послушными (успешными, приличными, добрыми, внимательными и т.д.) детьми только укоренит в подростковом возрасте желание бунтовать.

Правило №3: спокойствие, только спокойствие

Научитесь контролировать свои эмоции. Крик, истерики и упреки в повышенных тонах — мощный раздражитель для подростковой психики. Такое «громкое» общение может закончиться либо ответными криками, либо полным игнорированием. То есть о взаимопонимании и доверии в этом случае речи быть не может.

Один из вариантов, как найти общий язык с трудным подростком и не сорваться на крик — сдерживать порыв перед тирадой. К примеру, перед тем как высказать свое

мнение по поводу его поступка, сделайте несколько глубоких вдохов или мысленно сосчитайте до 10. За это время эмоции немного улягутся, и можно будет адекватно поговорить о случившемся.

Уроки критического мышления

Постарайтесь формулировать свои высказывания с упором на чувства, которые вызывают его поступки — они могут вас задеть, насторожить, обеспокоить. Следите за языком своего тела: спокойное отношение к ситуации не может сопровождаться сверкающими глазами, скрещенными или упертыми в бока руками. Также при общении старайтесь не возвышаться над ребенком, лучше занять место сбоку на небольшом расстоянии.

Правило №4: интересуйтесь его делами

Проявление искреннего интереса к увлечениям подростка — еще один ключик к пониманию. Постарайтесь принять его любимые занятия, даже если они вам не нравятся или вы считаете их пустой тратой времени.

Возможно, ваша смена отношения к его любимым компьютерным играм, катанию на роликах, музыке или граффити поначалу вызовет сомнение. Поэтому искренность — ваше оружие.

Радуйтесь его успехам, расспрашивайте о нюансах, интересуйтесь новинками, поощряйте достижения. Со временем ваш «бунтарь» примет ваш интерес и уже сам будет делиться впечатлениями и гордиться вашей поддержкой.

Правило №5: общение в процессе

Подростка, который жаждет свободы, сложно привлечь к семейным вечерам с откровенными разговорами. Наоборот, он стремится к общению вне семьи — со сверстниками и в соцсетях. Однако оставлять его без общения с родными нельзя. Поэтому нужно немножко хитрить.

К примеру, один из способов, как найти общий язык с подростком-девочкой — поговорить о ее интересах во время приготовления пищи или уборки. Конечно, это должно быть ненавязчиво и «мимоходом». «Разговорить» парня-тинэйджера можно в процессе рыбалки или ремонта автомобиля.

Очень располагает к беседам поездка в авто. В такой обстановке нет необходимости смотреть собеседнику в глаза, а совместное дело сближает, что значительно облегчает контакт ребенка и родителя.

Как вариант, можно поддерживать так любимую подростками манеру общаться виртуально — сообщения в мобильном или социальных сетях воспринимаются ими более легко и активно.

Правило №6: будьте примером для подражания

Необходимость быть примером для своего ребенка с его взрослением становится все актуальнее. Поэтому глупо требовать от подростка не курить и не ругаться нецензурными словами, если сами этим грешите. Он вырастет и, если не копирует ваше поведение, то, по крайней мере, считает, что ему можно все то, что и вам.

То же относится и к манере общения: если ребенок лжет, не высказывает должного уважения и скрывает от вас свои поступки, проанализируйте, не копирует ли он манеру поведения в вашей семье.