

Характерные особенности подросткового возраста

В психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне он проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, в стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.

Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия с взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют.

Для старших подростков более свойственны такие формы негативного отношения к взрослому, как реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера), реакция отказа (неподчинение требованиям), реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов).

Психологи называют этот возраст – «время пяти НЕ»

- НЕ хотят учиться, как могут
- НЕ хотят слушать советов
- НЕ убирают за собой
- НЕ делают домашние дела
- НЕ приходят вовремя

Наряду с этим наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

Это далеко не все изменения, происходящие в этот период. Но именно они в первую очередь и наиболее ярко сказываются на взаимоотношениях «родитель-ребенок».

В случае конфликтной ситуации предлагаем родителям применить следующий алгоритм действий:

Прояснение конфликтной ситуации

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка.

Сбор предложений

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с точки зрения взрослого, предложение не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого варианта

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

Детализация решения

После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.

И еще пара важных советов:

Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений.

Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.

При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:

1. Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». **Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».**
2. Аргументируйте свой запрет. **Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».**
3. Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения. **Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».**

Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка.

Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела.

Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.

Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Не стесняйтесь предлагать помощь. **Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил «двойку» («тройку») по русскому языку! Ты меня расстраиваешь».** Лучше сформулируйте свое послание следующим образом: **«Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».**

Помните, что подросток – личность, претендующая на равные с взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.

Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.

Будьте более внимательным к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых. Старайтесь осознавать, что мир взрослого и мир ребенка – два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность.

Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения. Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.

Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

*Относитесь мудро к «срывам» в поведении подростка.
Ребенок «портится», чтобы заново испытывать жизнь и себя;
«разваливается», чтобы строить себя по-новому.*