Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Центральная городская модельная библиотека
Отдел информационных технологий

ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Трудности подросткового возраста

Беседа с родителями

Составитель:

Лукина М.М.,
заведующая отделом
информационных технологий

г. Заринск, 2014г.

Трудности подросткового возраста

Подросток, какой сложный возраст! Как для самих подрастающих, так и для их родителей. Сколько всевозможных проблем и сложных ситуаций возникает, когда ребенок подбирается к этому возрасту. Как родителям не потерять контакт с ребенком? Как помочь сориентироваться ему в жизни и не попасть в неприятную историю? Как общаться с ребенком-подростком? Эти вопросы, как и многие другие, встают перед родителями взрослеющего чада.

Подростковый возраст, который еще именуется переходным периодом, определяется в возрасте от 11 до 17лет. Это довольно большой промежуток времени. Это время превращения ребенка во взрослого человека, и жизнь, характер, мировоззрение подростка меняются так значительно, что мало кто переживает этот период легко.

Начинается половое созревание. В организме ребенка происходит гормональная буря. Гормональный дисбаланс приводит к проблемам с кожей, которые, в свою очередь, становятся источником переживаний для вчерашних детей.

Психика тоже претерпевает серьезные изменения. Подросток считает себя взрослым, но еще не готов принять взрослые модели поведения: он отстаивает свою независимость, но при этом все равно остается зависимым от взрослых. Юноши и девушки отчаянно нуждаются в признании в кругу сверстников и порой совершают довольно неожиданные поступки, чтобы это признание получить.

Подростки протестуют против стиля жизни своих родителей и против норм, которые еще недавно покорно принимали, считая единственно верными. Возникают молодежные субкультуры. Некоторые из них отличаются своеобразной идеологией, другие являются лишь проявлением стремления к оригинальности.

И естественно, что такие изменения в поведении ребенка вызывают растерянность и недоумение у близких людей. Родителям становится весьма непросто общаться со своими подросшими детьми: послушные в недавнем прошлом малыши превращаются в ершистых подростков, которые готовы все делать назло, но при этом не задумываются о последствиях своих поступков.

Подростки громко декларируют, что они никому ничего не должны, но при этом продолжают считать, что родители им все-таки что-то должны. Разумеется, далеко не все отцы и матери готовы мириться с такой позицией, поэтому в семьях возникают конфликты.

К конфликтам приводит и борьба подростка за независимость. Дитя требует, чтобы его перестали контролировать, но при этом еще не готово взять на себя ответственность за свои поступки. Родителям уже трудно управлять своим ребенком, а договориться с подростком может быть непросто, особенно если ранее его этому не учили.

Борьба за независимость может принимать довольно странные с точки зрения взрослых, формы: например, подросток может демонстрировать свою «взрослость» курением, употреблением наркотиков или алкоголя.

Подростки становятся одновременно очень критичны и очень внушаемы. При этом критичность они проявляют по отношению к тому, что говорят им родители. А сказанное сверстниками или некоторыми другими взрослыми воспринимается как истина в последней инстанции, без размышлений и критики. Эта тенденция тоже, конечно, не может найти у родителей понимания и одобрения.

Известно, что тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, кто чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он, взрослея, совершает множество ошибок.

Психологи выделяют у подростков пять ведущих особенностей:

***Во-первых*, подросток любит дискутировать.** В нем зарождается своя собственная жизненная философия, которую он торопится афишировать, отстаивать, навязывать. В большинстве случаев она схоластична, схематична, пространна и эмоциональна, с примитивной убедительностью отражает возрастной эгоцентризм натуры подростка. Взрослому, привыкшему рассуждать более конкретными категориями, рассчитанными на собеседника с равным объемом опыта, бывает трудно возражать декларативным лозунгам подростка. В результате частенько подросток формально берет верх в подобной дискуссии, и его самомнение прогрессивно возрастает.

***Во-вторых*, подростки без стеснения и с большим энтузиазмом берут на себя роль критиков и обличителей мира взрослых.** Они всё сознательное детство копили критическую информацию об этом мире, видели многочисленные недостатки и пороки взрослых и вынуждены были сдерживать это в себе. Они еще не знают, что критические настроения не гарантируют собственную свободу от подобных недостатков. Им пока неизвестно, что отсутствие жизненного опыта не дает им права на уверенность в собственных силах, и это делает их презрительно-самоуверенными. Взрослые в этой ситуации обычно либо пасуют под тяжестью обрушившихся на них обвинений, либо начинают все отрицать и огульно защищаться, либо пытаются унизить подростка, лишив таким образом его апломба.

***В-третьих*, проблема в том, что подросток еще не научился достаточно внимательно выслушивать других.** В диспуте ему важнее высказаться самому. Особенно это характерно для ситуации, когда диспут идет очень эмоционально. Поэтому адресованные ему аргументы взрослого должны быть лаконичны, афористичны и небанальны.

***В-четвертых*, подросток предпочитает демонстративные действия в качестве аргумента**: крики, уход из дома, истерики.

***В-пятых*, для подростков характерна попытка отстоять свою правоту.** Однако, несмотря на протестное мышление, большая часть подростков законопослушна и не желает слишком явно и открыто бросать вызов общественному мнению. Она ограничивается рамками «локального», чаще внутрисемейного бунта, отказываясь одеваться по сезону, выбирать себе друзей, прислушиваясь к мнению родителей, читать классическую литературу и др.

Взрослые же в отношениях с подростками очень часто совершают две наиболее типичные ошибки.

***Первая* заключается в недооценке подростка как активного субъекта социальных и общественных отношений.** Это в большинстве случаев проявляется тем, что взрослые продолжают применять к подросткам жесткие директивные методы воздействия, унижающие их как личность. Результатом является потеря доверительных отношений и «уход» подростка в свои переживания («тихий» бунт) или активное неповиновение («громкий» бунт).

***Вторая* ошибка заключается в переоценке подростка в качестве самостоятельного субъекта социальных и общественных отношений.** В этом случае взрослые предоставляют подростку практически полную свободу действий. Такая позиция может ожесточить подростка. Дело в том, что как бы он ни декларировал стремление к самостоятельности, в глубине его души, как правило, существует осознание своей детскости. Полученную бесконтрольную самостоятельность подросток подспудно рассматривает, как нежелание взрослых выполнять по отношению к нему свой прямой долг. Это рождает обиду и озлобление, что сказывается на личностных свойствах формирующегося человека.

Как говорят психологи, родителям в этот непростой период жизни придется справиться с собственными эмоциями и запастись необыкновенным терпением, проявить родительскую мудрость. Каждому из родителей стоит попытаться вспомнить свое взросление, осознать, что даже если кажется, что вы были умнее и совершали правильные поступки, то это вспоминается так лишь потому, что вы не были тогда родителями.
Необходимо не потерять искренность и доверительность в отношениях с ребенком. Понять, что он как никогда нуждается в вашей поддержке, но при этом должен получить ее от вас как от друга и наставника, а не как от семейного диктатора.

Как же разговаривать с подростком, чтобы он вас услышал, понял и принял то, что вы хотели бы ему донести и при этом не добиться прямо противоположного?

Существует такая методика, которая в психологии называется Техника активного слушания. Что это такое?

Для подростка важно, чтобы его ***с уважением*** выслушали.

Активное слушание как раз и подразумевает показ того, что вы включены в разговор, который вам действительно интересен. Активное слушание предполагает контакт глаз, умение держать паузу, поддерживать разговор вопросом. Подростку надо чаще задавать вопросы: «Как ты?, «Что порадовало?», «Правильно ли я тебя понял?», тем самым уточняя и помогая разобраться в противоречивых чувствах и ситуациях.

Еще один прием ***«А что если?».*** Задавать вопросы, прогнозирующие развитие тревожной для Вас ситуации.

Еще одна очень действенная методика – Я - высказывание или Я - сообщение.

Основная цель этой техники – дать вам возможность сообщить о своих чувствах, изменить поведение, которое не нравится вам как родителю. Важно, что фраза, которая начинается с местоимения «ты» звучит, как обвинение, невольно заставляет подростка защищаться. «Ты всегда опаздываешь…», «Вечно ты…».

Почувствуйте разницу между высказываниями типа: «Ты просто мерзавец, тебя ждет колония после всего, что ты натворил, ты всегда как нарочно делаешь только гадости!!!» и «Я в ужасе от такого поведения, очень сильно расстроена, для меня неприемлемы такие поступки». Согласитесь, что накал эмоций тот же, а слушается по-другому, потому что во втором случае вы говорите о своих чувствах, а не о личности сына или дочери, и, кроме того, нет обобщений, которые искажают истину до неузнаваемости. Понятно, что «ты сегодня опоздал» звучит гораздо справедливей, чем «ты вечно опаздываешь!».

Поэтому, дорогие родители, если вы хотите, чтобы ваш ребенок услышал вас,

*Начинайте предложения с местоимения «Я». Вместо фразы «Ты опять не помыл посуду!» грустно скажите: «Я расстроена, что ты забыл про тарелки». Ребенок в этом случае услышит не обвинения в свой адрес, а ваши чувства и предложения.

*Если вы вместо: «Ты должен» скажете: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты…», у подростка появится дополнительная мотивация выполнить услышанную просьбу.

*Перед критикой – обязательно похвалите. Чтобы чадо прислушалось к вашим словам, стройте предложение так: «Я тебя люблю, но за прогулы накажу».

Что нельзя говорить ребенку ни при каких обстоятельствах!:

Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Подростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.

Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.

Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» - вкладывайте этот смысл буквально во все ваши выговоры.

Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное - что вы его ненавидите... Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

При всех сложностях общения, не забывайте говорить вашему мальчику или девочке то, что считаете важным, особенно это касается духовных, семейных и социальных ценностей. Даже при внешнем отрицании ваше мнение обязательно будет учтено восприимчивым эмоциональным сознанием подростка. Важно, чтобы это не вызвало отторжения и обратной реакции, поэтому родителям снова нужно проявить терпение и мудрость.

НО! Не попускайте хамство и грубость в поведении, это не должно восприниматься родителями как допустимое. Подросток должен четко понимать, что его оскорбительное поведение не является нормой.

Предлагаю немного подробнее остановиться на нескольких наиболее типичных ситуациях, с которыми сталкиваются родители при взаимодействии с подростком:

Не ночует дома. И это происходит уже не первый раз.

Почему подросток так себя ведет? Скорее всего, нарушая заведенные родителями правила, он пытается отстоять право быть взрослым.

Что делать? Забудьте приказной тон и фразу «Ты должен!». Хитрите – давите на жалость. Пожалуйтесь, что вы не можете заснуть. Сделайте так, чтобы ребенок почувствовал, что он взрослый, а вы – несчастный ребенок, которого бросили. Договоритесь, что будете иногда отпускать ночевать у друзей. При условии, что подросток вас предупредит.

Прогуливает школу. Обещает прекратить, но сбегает с уроков снова.

Почему подросток так себя ведет? Возможно, он отстал по предметам. Не понимает объяснения учителя, ему невыносимо скучно на уроках. Или его обижают одноклассники.

Что делать? Спокойно, без обвинений, поговорите с прогульщиком и выясните причину побегов. Наймите репетитора или разберитесь с обидчиками подростка. Но здесь надо тоже действовать осторожно. Лучше всего вместе с ребенком выработать стратегию его и ваших дальнейших действий в отношении обидчиков.

Связался с сомнительной компанией

Почему подросток так себя ведет? Дело в том, что у подростка сильно выражено чувство страха, что он не такой, как все, которое толкает его в подростковые

компании, где правит лидер, а все остальные ему подчиняются. Самое страшное для него сейчас - это выбиться из общей массы, стать не таким как все, паршивой овцой. А подростковая группа служит защитой подростку, здесь он чувствует себя комфортно, как в коконе.

Что делать? Задача родителей состоит в том, чтобы, поддерживая дружеские отношения с подростком, не упускать из виду его круг общения. Это очень важно, так как именно сейчас он может впервые встретиться с криминалом, спиртным и наркотиками. Если тактично и ненавязчиво разбирать с подростком различные жизненные ситуации, то постепенно у него сформируются свои собственные взгляды, и он увидит свое окружение в другом свете. Одновременно нужно постараться увлечь подростка чем-то интересным и полезным. Другого пути нет, так как все запреты а подростковом возрасте не работают.

Требует денег. Часто просит большие суммы, дорогие вещи. Злится, если ему отказывают.

Почему подросток так себя ведет? Скорее всего, он не до конца осознает цену денег. Ставит свои желания выше возможностей семьи.

Что делать? Было бы очень неплохо, если бы ваш подросток участвовал в распределении семейного бюджета на равных со взрослыми. С одной стороны, вы покажете, что уважаете его как достаточно взрослую личность. А с другой если вы ему распишите весь семейный бюджет и расскажете, сколько денег идет на еду, на квартплату, на одежду, то ребенок наглядно увидит, куда уходят деньги и, главное, откуда и в каком количестве приходят. И тогда требование, например, «купить навороченный айфон» нередко удается победить малой кровью.

Можно также договориться, что летом поможете ребенку найти подработку. Пусть прочувствует на себе, как зарабатываются деньги.

Угрожает суицидом. В пылу ссоры ребенок кричит, что выбросится из окна или порежет себе вены.

Почему подросток так себя ведет? Возможно, он чувствует себя никому не нужным и непонятым. Ему очень страшно, одиноко.

Что делать? Срочно обратитесь к психологу. Не критикуйте чадо. Проводите с ним больше времени. Только не сидите дома. Придумайте вместе, как проведете выходные. Интересуйтесь его жизнью и увлечениями.

Хамит взрослым. Сын или дочь повышает голос и ругается матом в разговоре с вами и учителями.

Почему подросток так себя ведет? Вероятнее всего, что он не уверен в себе и думает, что с его мнением не будут считаться. Или копирует поведение взрослых, стараясь показать, что вырос.

Что делать? Прекратите сами повышать голос и «крепко» выражаться. Не кричите в ответ на его хамство. Стыдите. Показывайте, что обиделись. Если сможете – плачьте. Дайте подростку успокоиться и объясните, что выслушаете любую просьбу, если он выскажет ее спокойно.

Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму.

Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймайте момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.

2. Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.

3. Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне….?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.

4. Выслушать подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»… и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.

Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.

С первого раза может не всё пойти гладко и что-то может совсем не получиться, но, как известно – практика, практика и ещё раз практика!

Не исключены сейчас Ваши возмущения: «это легко со стороны сказать, а вы попробуйте с моим», «мой ребёнок не такой – с ним невозможно договориться», «он ещё ничего не понимает, мне лучше знать, что ему надо»… НО!

Если Вы сумеете установить дружеские отношения с сыном или дочерью, то будете иметь возможность не просто контролировать их поведение, но и влиять на их поступки.