

Переходный возраст или как разговаривать с подростком

Каждому из нас очень хотелось бы, чтобы с детьми не было никаких проблем, особенно проблем с послушанием. Но на деле всё оказывается настолько проблематично, что взрослые теряются, начинают искать решения, ещё больше запутываются, а подрастающий ребёнок всё больше забирает власть в свои руки.

Подростковый возраст очень сложный, но необычайно важный период для становления личности человека.

Давайте остановимся на возрастных особенностях подросткового возраста.

Возрастные особенности подросткового возраста

1. Средний школьный возраст (от 11-12 до 16 лет) называют отроческим, или подростковым.

2. **Чувство взрослости** – возникающее представление о себе как уже не ребёнке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым.

Возникшее у подростка чувство взрослости проявляется, как субъективное переживание готовности подростка быть полноправным членом коллектива взрослых. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться им быть, и считаться. Своеобразие заключается в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но полноценной взрослости еще нет, хотя проявляется потребность в признании ее окружающими. Претензии подростка на новые права распространяются прежде всего на сферу его отношений со взрослыми. Он начинает сопротивляться требованиям, которые раньше выполнял; обижается и протестует при попытках ограничить его самостоятельность. У него обнаруживается обостренное чувство собственного достоинства, и он претендует на большее равноправие со взрослыми. Создается специфическая для этого возраста ситуация: права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности и достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности.

Формированию у взрослых равноправного отношения к подросткам мешают:

- Неизменность общественного положения подростка - он по-прежнему школьник;
- Полная материальная зависимость от родителей;
- Привычный стиль взрослых в воспитании – направлять и контролировать ребенка;
- Сохранение у подростка детских черт в поведении.

Важно обсуждать с подростками проблему прав и обязанностей каждого человека, в том числе, родителей, по отношению к самому себе. Поэтому успешность воспитания подростка в немалой степени зависит от преодоления взрослыми своего стереотипного отношения к нему как к ребёнку.

В это время подростки бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни, активное опробование своих новых ролей. Им не нужны чужие советы, ведь им необходимы собственные ошибки.

3. Ведущая позиция **общение со сверстниками.**

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении. Чаще всего, общение выходит за пределы школы и выделяется в самостоятельную важную сферу жизни. Отношения со сверстниками выделяются в сферу личной жизни, обособленной от влияния, вмешательства взрослых. В сверстниках подросток ценит качества товарища и друга, сообразительность и знания (а не успеваемость), смелость, умение владеть собой.

4. Возраст характеризуется **перестройкой мотивационной сферы** (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), **интеллектуальной сферы** (проявляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и планов), **сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, личностной сферы** – самосознания.

В этом пункте хотелось бы остановиться на отношениях подростков с родителями. Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает

сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки впервые “открывают для себя родителей” и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования.

Родители осознаются подростками как люди, обеспечивающие их настоящее и будущее. В связи с этим подростки очень эмоционально и заинтересованно относятся к своим отношениям с родителями, социальному статусу отца и взаимопониманию с матерью. Однако процесс взаимоотношений имеет одностороннюю направленность — подростки требуют от родителей внимания, понимания, поощрения. Собственные проблемы родители “пусть решают сами”, подросток лишь оценивает успешность таких решений. Нет готовности, пойти навстречу родителям, что-то дать, “поделиться собой”. В большинстве случаев присутствует ориентация не только на то, чтобы “взять” от родителей, но и на то, чтобы “дали”, сводя собственную активность к нулю.

В семьях отсутствует атмосфера теплоты в отношениях родителей и детей. Каждый шестой подросток (из полной семьи) испытывает эмоциональное отвержение со стороны обоих родителей. Наиболее типично враждебно-непоследовательное отношение родителей в сочетании с их психологической автономией. Подростки формулируют его как отношение “не до тебя”. В половине случаев в отношении подростков к родителям присутствует явная или скрытая враждебность.

В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

1. Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
2. Эмоциональные связи с семьей ослабевают.
3. Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.
4. В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.

Что же делать родителям?

Необходимо, чтобы подросток осваивал взрослую позицию, а для этого он должен вносить реальный вклад в жизнь своей семьи. Полезно прописать договор о правах и обязанностях подростка, а на каникулах предоставить ему возможность где-нибудь поработать. Он будет учиться не потому, что его заставляют, а понимая, что ему это нужно. Будет сообщать, когда задерживается, потому что, будучи во взрослой позиции, пожалеет родителей.

Уважаемые родители, вы должны знать, подросток подвержен сильнейшим переживаниям, вызванным с чувством наступающей взрослости и формированием образа “Я”. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

Один из первых результатов самопознания — **пониженная самооценка** (подросток стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию). По многим критериям — “ум”, “общение”, “здоровье”, “характер” и др. — в 10-балльном измерении подросток оценивает себя примерно на 5 баллов, а по критерию “счастье” не поднимается выше 3—4 баллов. Процесс самопознания идет по пути обнаружения все новых недостатков и негативных качеств, подросток во всем винит себя — и в плохой учебе, и в конфликте с родителями. Этому способствует усвоение им представлений и оценок, которые есть у окружающих взрослых. Исследования показывают, что родители практически не видят положительных черт, достоинств подростка, тогда как суждения о недостатках предельно разнообразны, конкретны. Подросток еще не умеет опираться на сильные стороны своей личности, характера, свои достоинства, поэтому уязвим.

Психологические рекомендации родителям.

Выстраивайте позитивные отношения между вами и ребенком. 1. *Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне.* Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности. 2. *Будьте одновременно тверды и добры.* Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьбы. 3. *Снимите контроль.* Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху. 4. *Поддерживайте подростка.* В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха. 5. *Имейте мужество.* Изменение поведения требует практики и терпения. 6. *Демонстрируйте взаимное уважение.* Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.

Наиболее распространенные проблемы, связанные с воспитанием подростков.

Общаться с подростком: как?

Наши дети растут - растут и проблемы, связанные с их воспитанием. Как найти взаимопонимание (и можно ли его найти).

Итак, основные проблемы этого возраста.

ПРОБЛЕМА 1. «Мой ребёнок меня не СЛЫШИТ».

Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд - ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: "Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе надо выучить физику" и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: "Уборка!", "Литература!".

Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... ТИХО. Пониженный, приглушенный голос обычно застаёт человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

Правило 4. Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

Правило 5. Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас - этот прием работает и со взрослыми, например с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза - ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 6. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения - установите временное ограничение: "Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись" или "Мне понадобится твоя помощь через две минуты". При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

ПРОБЛЕМА 2.

"Грубость, неуважение к старшим.

Мой ребенок все время РАЗДРАЖЕН"

Психологическая причина подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою "взрослость", и находит самый простой путь - грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и "задавить" авторитетом, а исправить ситуацию.

Правило 1. Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: "Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать", "Говорить мне "отстань", когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла".

Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Правило 3. Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше - на примере собственного опыта.

Правило 4. Старайтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться - такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Правило 5. Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки ОЧЕНЬ болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

ПРОБЛЕМА 3. "Мой ребенок все время ВРЁТ"

Причина: К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками - чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение "Само пройдет" здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: "Все в нашей семье должны быть честными друг с другом". Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами "невинную" ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем - страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет - всем или только некоторым?

Правило 3. Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т. д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: "Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?" и т. д.

Правило 4. Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш

ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие - от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

Правило 5. Введите "штраф" за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения "пострадавшему" - матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

ПРОБЛЕМА 4. «Мой ребёнок не хочет учиться».

Основные причины нежелания учиться. - Лень, а проще говоря, нежелание трудиться.

- Отсутствие мотивации - «А зачем учиться вообще?»

- Усталость и большие нагрузки.

- Не сложившиеся отношения с учителями и одноклассниками.

- Страх быть неуспешным, заниженная самооценка.

- Проблемы в отношениях с родителями, стрессы.

Сегодняшние дети часто не хотят учиться по очень простой причине: они совершенно не знают, для чего это нужно. Для сегодняшних детей объявление о том, что они должны учиться, - пустой звук. Довольно сомнительны и заявления о том, что, только учась, можно хорошо устроиться в жизни. Наши дети вовсе не глупы и каждый день видят людей, которые если и учились чему-нибудь хорошо, то явно делали это отнюдь не в школе. И, тем не менее, эти люди прекрасно (зачастую гораздо лучше, чем ратующие за образование родители) "устроены" в жизни. К тому же дети, особенно младше 14 лет, в большинстве своем не очень способны к прогностическому мышлению. Задумываться сегодня о том, что будет с ними через пять-шесть лет, да еще как-то подчинять этому сегодняшние поступки - непосильный труд для их разума.

Так что же делать?

Единственный выход - каждый день, при каждом удобном случае показывать детям, что знания, образование делают жизнь человека интересней, наполненной, расширяют границы доступного ему мира.

Доступного не в плане - "взять и съесть", а в плане - "понять".

Другая причина, по которой часто не учатся вполне способные, - это отсутствие интереса к учебе.

Им попросту неинтересно, и никакие ваши убеждения и угрозы здесь не помогут. Единственный выход в этом случае (если ребенок действительно одарен) подыскать школу или программу, вполне адекватную возможностям ребенка.

Вернется интерес к учебе - вернется и успеваемость.

Учебную мотивацию следует развивать, опираясь на актуальные потребности подростков. Центральное место в учебной мотивации занимает *мотив самоутверждения*. Это открывает возможность для развития учебной мотивации и общей познавательной мотивации путем укрепления самооценки школьника, развития произвольности поведения, стратегий преодоления трудностей. Когда подростки терпят неудачу (или не достигают такого успеха, которого ожидали), у них быстро наступает разочарование в самой сфере и самих себе. Поддержка школьника, укрепление его самооценки, выработка у него умения анализировать причины неудачи – существенные моменты для учебной мотивации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассмотрели только маленькую часть проблем, которые испытывают родители при общении с подростками.

Хотелось, чтобы родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело.

Наполненный энергией, высвобожденной в мощнейших физиологических сдвигах, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий от будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его "проводником".

Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет.

Успехов вам и вашим детям, которые уже и не дети вовсе, но еще и не взрослые.