

«Особенности подросткового возраста. Пути к пониманию».

Рекомендации родителям.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности этого возраста в большой мере связаны с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечают изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой. Центральным психологическим новообразованием в подростковом возрасте становится формирование у подростка чувства взрослости, как субъективного переживания отношения к самому себе как к взрослому. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельности, что непременно приводит к конфликту между взрослыми и подростками. В результате возникает кризис подросткового возраста. Потребность высвободиться от опеки родителей связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль за поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на негативизм, конфликтность. Именно в этот сложный период для ребенка меняется референтная (значимая) группа: от близких, родителей к среде сверстников. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их обществу, а не обществу взрослых, критику которых он отвергает, обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чужого - то поведения или моральных ценностей. Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте. Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство.

Выстраивание отношений со сверстниками, соперничество, неопределенность с последующей жизнью, неуверенность в своих способностях – для них очень много трудностей, и стрессов, и мы, родители стремимся им помочь, зачастую беря на себя значительную часть из них. Но именно преодолевая эти трудности, они развиваются. Давая им «волшебную пилюлю», делая что-то ЗА ребенка, мы не делаем их счастливыми, а облегчаем страдание и... не даем развиваться. Да, ему сейчас тяжело, но это единственный способ научиться жить. А что будет потом, во взрослой жизни, когда не будет рядом папы, мамы и того, кто вовремя подсунет таблетку? Когда он останется НАЕДИНЕ С СОБОЙ? Выход из даже самых неприятных и тяжелых ситуаций и состояний для подростка лежит в познании себя, и самое большое, что

могут сделать родители, – это помочь ему сделать это.

Трудных детей НЕ БЫВАЕТ! Нежелательное поведение проблемного ребёнка – это часто попытка его психического «выжить, во что бы то ни стало» в неблагоприятных для него обстоятельствах. Поэтому, необходимо ребенка понимать, поддерживать, знать о чем он думает, что чувствует. А для этого, необходимо установить в семье правила: правила взаимного уважения, безоценочности суждений, и использовании «Я-сообщений», общаться на «языке чувств», навык которых которые рекомендовано закреплять и использовать в семье.

Я-сообщение или я-высказывание – это способ ведения беседы. **Ты сообщение:** «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», все они начинаются с обвинения в адрес другого человека, и обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в **конфликт**.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением»:

1. Оно позволяет вам выразить мысли и чувства в необидной для собеседника форме.

2. «Я-сообщение» дает возможность собеседнику ближе узнать вас.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, собеседник становится более искренним в выражении своих. Собеседник начинает чувствовать, что ему доверяют.

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем собеседнику возможность самому принять решение.

Метод

1. Начинать фразу надо **описанием того факта**, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои **ощущения в связи с таким поведением**. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно **объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас** или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о **вашем желании**, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Ты-сообщение	Я-сообщение
Прекрати мельтешить перед глазами!	Когда Ты ходишь "туда-сюда" мне очень трудно сосредоточиться!
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой

	адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда
Оденься теплее!	Я беспокоюсь за твое здоровье.

Ребенку необходимо давать больше свободы и ответственности, за свои действия, не решать за него, не заставлять и не настаивать, отказаться от обвинительной позиции, оказывая при этом поддержку, грамотно направляя его.

«Волшебные вопросы», направляющие ребенка:

Что ты хочешь?

А зачем тебе это?

Представь, что ты уже получил то, что хочешь. Что будешь с этим делать? Сколько будешь радоваться? Ты точно этого хочешь?

Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?

Что может повлиять на изменение ситуации?

Что ты будешь делать?

Какие могут быть последствия для тебя и других?

Что для тебя в этом самое трудное?

Что бы ты посоветовал другому, окажись он на твоём месте?

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе делать?

Я не знаю, что делать/ дальше. А ты как думаешь?

Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал? Что бы потом сделал?

В чем ты выиграешь, а в чем проиграешь, если так сделаешь?

Что должен уметь? Где и как будешь этому учиться?

Кто и чем может тебе помочь?

Когда ты начнешь это делать?

Ты точно достигнешь при этом своей цели?

Какие возможны трудности и препятствия?

Что будешь делать в этом случае?

Пример диалога, взятый из просторов интернета, и, спасибо автору! (пример, конечно, утрированный и усиленный для понимания методики):

Сын: Я хочу X-BOX

Мама: Зачем?

Сын: Я буду играть. Это здорово. Там можно двигаться.

Мама: А почему у тебя все еще его нет?

Сын: Потому что ты не покупаешь!

Мама: А почему я не покупаю?

Сын: Потому что у тебя денег нет.

Мама: Совсем-совсем нет?

Сын: Есть, но на X-BOX ты их не потратишь

Мама: А почему?

Сын: Потому что ты их тратишь на другие вещи.

Мама: На какие?

Сын: Наверное, на более нужные.

Мама: Что может изменить ситуацию?

Сын: Если мы будем меньше тратить?

Мама: От чего ты готов отказаться ради X-BOX?

Сын: От кино и конфет

Мама: Можешь посчитать, сколько за месяц сэкономишь таким образом?

Сын: Около тысячи

Мама: Сколько месяцев будешь так копить на X-BOX?

Сын: Полтора года.

Мама: Можешь подождать полтора года? Пожить полтора года без кино и конфет?

Сын: Нет

Мама: Есть еще идеи?

Сын: Я пойду работать?

Мама: Куда тебя возьмут в 11 лет работать? Кто тебе будет платить?

Сын: Никуда. Не знаю.

Мама: Пока ты этого не знаешь, пока не придумал, как зарабатывать деньги, что еще ты можешь предложить для достижения цели?

Сын: Тебе надо больше зарабатывать.

Мама: Прекрасно. Можешь подсказать, как мне больше зарабатывать?

Сын: Больше работать.

Мама: А где мне взять на это время?

Сын: Что-то другое не делать.

Мама: Например? Не спать, не есть, не отдыхать я не могу. Куда еще уходит мое время?

Сын: Ты еще ходишь в магазин, готовишь, моешь посуду.

Мама: Что еще?

Сын: Еще пылесосишь.

Мама: Что из этого я могу не делать? Кто будет делать это вместо меня?

Сын: Я могу пылесосить, мыть посуду.

Мама: Супер! Я как раз собиралась покупать посудомойку. Она стоит столько же, как X-BOX. Но если посуду будешь мыть ты, то посудомойка мне не нужна. Ты готов мыть посуду каждый день, если мы купим X-BOX?

Сын: Конечно!

Мама: Ты готов мыть полгода посуду, пока снова не накопим на посудомойку?

Сын: Готов.

Мама: А если ты не выполнишь договоренность? Если я куплю XBOX, а ты откажешься мыть посуду? Как мне тогда поступить?

Сын: Ну, будет честно, если ты заберешь у меня X-BOX.

Мама: А если ты наиграешься за два дня, X-BOX тебе надоест и ты перестанешь мыть посуду? У меня тогда не будет ни денег на посудомойку, ни чистой посуды. Что я буду чувствовать? Что бы ты почувствовал на моем месте?

Сын: Что меня обманули.

Мама: Ты будешь дальше продолжать верить человеку, который тебя обманул?

Сын: Нет.

Мама: Будешь дальше с ним о чем-то договариваться, что-то для него делать?

Сын: Нет.

Мама: У тебя будут еще какие-то желания, после того, как X-BOX получишь?

Сын: Конечно.

Мама: То есть, ты понимаешь, что если ты, получив X-BOX, нарушишь условия нашей договоренности, то дальнейшие твои желания я не буду стараться выполнить? Ты понимаешь, что в твоих интересах выполнять условия договора?

Сын: Конечно.

Мама: Что может помешать тебе выполнить условия?

Сын: Я могу устать.

Мама: Как предлагаешь решать проблему?

Сын: Давай у меня будет выходной от посуды в воскресенье.

Мама: Хорошо. Договорились?

Сын: Договорились.

Сравните с другим диалогом:

Сын: Я хочу X-BOX

Мама: Давай я куплю, но за это ты всегда будешь мыть посуду в течение года, кроме выходного дня. А если не будешь, то я тебе больше никогда ничего не куплю.

Вроде бы договоренность по факту та же самая. Но результат – разный. Во втором случае условия ребенку навязаны взрослым. В первом случае — ребенок сам (с помощью наводящих вопросов) пришел к договоренности, а значит уровень осознанности и ответственности за соблюдение условий договора будет выше. И еще ребенок получил опыт решения жизненной задачи.

В таком подходе создается атмосфера сотворчества родителя и ребенка. Со стороны родителя это следование за интересами ребенка и направление ребенка с помощью «волшебных вопросов». Со стороны ребенка – это творческий поиск, исследование своих выборов, смелость принятия решения, активная деятельность. Ключевым элементом для ребенка здесь является осознание и ответственность: «Я знаю, как я могу изменить свою жизнь».

В статье использованы материалы с сайта: <https://www.b17.ru/article/27216/>