

## Как научиться понимать и принимать подростка?

Вспомните себя в этом возрасте. Как вам хотелось, чтобы взрослые считались с вашим мнением...как бурно вы реагировали, когда этого не происходило...как стремились добиться авторитета в среде сверстников...какие разные и противоречивые чувства вами переживались – от бессилия, одиночества и непонятости до ощущения своего всемогущества, осознания таких истин и понимания вселенной и человечества, о которых никто просто не догадывается!

Подростковый возраст совпадает с половым созреванием. Меняется тело, голос, черты лица и ...меняется характер. В милом и таком привычном образе ребенка родители вдруг обнаруживают кого-то совсем незнакомого, иногда циничного и дерзкого. «Это не наш ребенок! Где та милая девочка, которую мы растили?!» - привычные возгласы родителей подростка. «И в кого у него (нее) такой характер?!»

Наблюдается связанная с половым созреванием «гормональная буря», которая влияет на поведение и выражается:

- резкой сменой настроения
- вспышками агрессии
- замкнутостью
- претензиями к родителям и миру
- колебаниями самооценки
- гиперчувствительностью

Восприятие мира становится очень субъективным, обостряются эмоциональные переживания от переживания «кайфа» от мира и контакта с ним до отвращения и ужаса пребывания в этом мире.

Подросткам свойственно размышлять об устройстве мира, их захватывают разные философские темы, особенно актуальными становятся темы поиска смысла жизни, справедливости, добра и зла, любви и смерти.

Этот внутренний поиск сопровождается чтением книг (от фэнтези до экзистенциальной литературы), написанием стихов и рассказов, арт-попыток выразить себя в одежде, прическе, на стенах домов, своей комнаты, заборах т.д.

Интересует все запретное, тайное, мистическое. Привлекают фильмы ужасов, триллеры, драмы. Нередко в этом возрасте способом выразить себя становится принадлежность к той или иной субкультуре. И мы видим готов, эммо, гопников и т.д., которые своим видом демонстрируют друг другу и взрослым свои ценности и жизненные ориентиры.

Зачастую самому подростку крайне трудно справляться со своими переживаниями и резкими сменами настроений. Это пугает его и пугает близких. И именно поэтому подросток так нуждается в поддержке и понимании окружающих.

Какие ж основные проблемы и задачи решаются в подростковом возрасте? Что выходит на первый план? Чему необходимо научиться в этот период?

Ответ прост – навыкам общения с осознанием своего места и роли в социальной группе.

Отношения со сверстниками становятся самыми важными для подростка. Все остальное как бы подчиняется удовлетворению этой потребности. Это может быть живое общение в подростковых группах или тусовках или общение online во всемирной паутине Интернет. И то и другое может сочетаться. Таким образом, подросток нарабатывает навыки общения, учится распознавать смысл и подтекст, учится доверять себе и миру и находить меру этого доверия. Увлечения и интересы напрямую связаны с темой общения – это может быть театральная студия, современные танцы, игра на гитаре и т.д. И все, чем занимается подросток в это время, служит основной задаче – привлечь внимание сверстников, заработать авторитет, почувствовать свою ценность и значимость в группе, ощутить признание группы. Центральным становится переживание своего места в группе сверстников. Поиск этого достойного места.

Надо сказать, что группы или компании, создаваемые подростками в этом возрасте являются аналогией семьи, где есть более авторитетные старшие дети, играющие роль родителей и есть много братьев и сестер и конечно же конкуренция между ними за любовь и признание лидеров группы. Такая «семья» становится важнее семьи реальной и в ней есть возможность попробовать играть разные роли от шута и до лидера и нарабатывать навык общения с людьми, навык выдерживания конкуренции и агрессии.

В этом возрасте подростки достаточно ранимы, уязвимы и тем не менее агрессивны. Способ выражения себя и своих эмоций порою чрезмерен. Самоутверждение иногда может сопровождаться правонарушениями от мелких хулиганских выходок до ситуаций с тяжелыми последствиями.

И конечно эта доминанта на общении и самоутверждении часто сопровождается снижением успеваемости в учебе и дистанцией в контакте с членами семьи.

Франсуаза Дольто пишет о подростках, как о переживающих утрату - у них умирает детство. Для меня такая трактовка была открытием новых смыслов этого периода. Думаю, что подростки - это дети, которые испытывают горе от потери мира, в котором они пребывали. Изгнание из рая - это изгнание из

детства. Состояние хронического стресса. Но что при этом переживаем мы, взрослые? Думаю, на уровне контрпереноса нечто подобное...

Как же себя вести с подростком, чтобы сохранить доверительные отношения, которые бывают так остро необходимы и спасают в чрезвычайных обстоятельствах?

Рекомендации для родителей:

- Вспомните себя в этом возрасте и разговаривайте с подростком с позиции равного, а не с позиции «сверху».

- Воздерживайтесь от нравоучений и высказываний типа «А вот мы в твоём возрасте...» В лучшем случае вас не услышат, в худшем - будет ждать агрессивная реакция подростка.

- Ни в ком случае не сравнивайте вашего ребенка с детьми ваших друзей, коллег и знакомых. Это понижает самооценку и создает дистанцию в отношениях.

- При возникновении проблемных ситуаций воздержитесь от прямых советов. Эффективнее будет рассказать о том, как вы в свое время справились с подобной трудностью или же рассказать похожую жизненную историю с другими людьми при этом делая акцент на том, что вы верите в своего ребенка и в то, что он сможет принять правильное решение.

- Не обесценивайте переживаний подростка фразами «Да разве это проблема?» или «Что за ерунда!» или «Не переживай, все пройдет». Этим вы только отобьете охоту общаться с вами и обращаться за помощью. Чувства, которые испытывает подросток очень интенсивны и недооценивать их бывает опасным.

- Если вы видите, что ваш ребенок чем-то расстроен, попытайтесь поговорить с ним, проявляя заботу и бережное участие. Возможно, простые объятия без слов помогут больше, чем все ваши советы.

- В спорных ситуациях общения с другими людьми, постарайтесь занять нейтральную позицию: не обвиняя и не выгораживая других или своего ребенка. Постарайтесь задавать вопросы: Как ваш ребенок оценивает эту ситуацию? Где он видит и в какой мере свою долю в создании проблемы? Какой опыт он может из этого извлечь? В какой помощи от вас нуждается?

- В конфликтных ситуациях с вашим ребенком, хорошо, если вы и себе зададите следующие вопросы: Что есть во мне такого, что привело к конфликту? Что можно было бы сделать, чтобы избежать подобной ситуации в будущем?

- Учитесь договариваться с подростком, делая акцент на том, что это договор между равными взрослыми (ведь он так хочет добиться признания своей

взрослости!) людьми и каждая из сторон отвечает за его соблюдение. Взрослый – означает прежде всего ответственный. И не забывайте, что требовать от других можно только тогда, когда и вы сами выполняете данные обязательства.