

## Тема «Как научиться понимать и принимать подростка?»

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаянием юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Поэтому главный совет родителям подростков — **уважайте в своих детях взрослых людей и конфликтов в вашей семье будет намного меньше.**

Подростку, переживающему один из самых сложных и острых возрастных кризисов, в большей мере свойственен внутриличностный конфликт, к которому приводят споры с самим собой, самопознание, самоутверждение и самореализация. Внутриличностный конфликт может возникнуть при низкой удовлетворенности жизнью, друзьями, учебной, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов. Кроме внутриличностного конфликта, подросток сталкивается с различными ситуациями и проблемами, которые приводят его к другим конфликтам: - межличностный конфликт возникает при общении людей с различными взглядами, целями и характерами, которым сложно ладить друг с другом; - конфликт между личностью и группой возникает, если личность занимает позицию, отличающуюся от позиций группы, например, весь класс срывает урок, а один подросток остается в классе — его отношения с классом будут конфликтными, так как он идет против мнения группы; - межгрупповой конфликт возникает из-за противоречий и идейных установок двух различных групп. Начало подросткового периода связано с физиологическими изменениями. И это неизбежно сказывается на поведении и взаимодействии с окружающими. Прежде всего, вступают в дело физиологические и гормональные процессы, связанные с интенсивным созреванием организма. Но проблемы физиологии обостряются кризисами из предшествующих стадий развития ребенка. Проявление таких качеств как отделение себя от родителей и их опеки, активно проявляемая инициатива — это выражение потребности обрести власть над собственной жизнью. Появляется конфликт, который основан на недавнем кризисе развития 7 лет (компетентность или неуспешность). Если в период начальной школы у ребенка сформировалось такое качество, как компетентность, ему легче адаптироваться в новых условиях, связанных с обретением власти над собственной жизнью, так как у него довольно устойчивые интересы и стремления. Если же из этого возраста ребенок вынес «неуспешность», возникнет конфликт, связанный с адаптацией к новому состоянию подростка. Плюс ко всему вся ситуация происходит на фоне того, насколько родители и ближайшее окружение подростка готовы к тому, чтобы принять его и понять.

Внутренний конфликт проявляется у подростка впадением из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах (постирать свои носки и вынести мусор). Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты, поведение — все меняется. Появляются новые интересы, которым подросток отдается целиком, но вскоре быстро остывает и увлекается чем-то новым — как правило, под влиянием сверстников. Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор. А вот если в младенчестве ребенок испытал боль, отчуждение, закладывается конфликт или базовое недоверие к миру. Такой ребенок, как правило, замкнут, необщителен, мало кому доверяет, неуверен в себе. Когда подходит пора подросткового возраста, такой ребенок часто вступает в конфликты, бывает агрессивен и раздражителен. Договориться с ним бывает очень сложно, так как мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка. Стремление быть независимым проявляется, в первую очередь, в отрицании традиций, поведенческих норм, способов подавать себя, манеры одеваться, принятых в обществе. Хотя где-то в глубине души подросток ощущает потребность в авторитете. Это противоречие нередко вызывает особенно болезненную реакцию у взрослых и служит дополнительным катализатором конфликтов. Поведение подростка, которое внешне выглядит, как вызов, на самом деле является замаскированной просьбой принимать решения и действовать самостоятельно. Если родители неправильно понимают изначальный посыл вызывающего поведения подростка, в семье может начаться настоящая борьба за власть. На определенное поведение подростка следует абсолютно неадекватная реакция родителей. Дальше следует цепная реакция: бунт подростка, порочный круг. Положение усугубляется тем, что обе стороны находят подкрепление безупречности собственной позиции в реально существующих обстоятельствах. Родители уверены, что заботятся о здоровье, безопасности и благополучии своих детей. Подросток убежден, что не собирался делать ничего дурного и предосудительного, но его не слышат, не понимают и не желают с ним считаться. Но и родители, строившие отношения с детьми и друг с другом на основе любви и понимания и творчески решавшие задачи, иной раз чувствуют себя обескураженными, столкнувшись с обострением вроде бы благополучно разрешенных конфликтов. На самом деле, все то, чего родители достигли раньше, все те качества

личности, которые приобрел ребенок, никуда не исчезли. Не исчезла и любовь сына или дочери к родителям и потребность в родительском участии и поддержке, которая в этот период еще нужнее и важнее, чем прежде. Немаловажным становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка — уклониться от конфликта в надежде, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлеченные в него люди значимы для старшеклассника, то он может прибегнуть к двум основным стилям поведения: приспособление (односторонняя уступка) и компромисс (взаимная уступка). При этом уступка по сути своей направлена скорее на спасение хороших отношений между людьми, а не на разрешение проблемы. Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Если конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий рекомендуется соблюдать следующую линию поведения: - не следует предъявлять подростку много претензий и возлагать на него свои ожидания; - терпеливо и внимательно выслушать подростка: если он способен рассказывать о своих проблемах, значит, не все еще потеряно и он сможет с ними бороться; - предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению; - не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома; - будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком; - обращайтесь внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить; - стимулируйте занятия физическими упражнениями и поощряйте любое увлечение спортом; - если подросток избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью. Если помочь подростку справиться с его внутриличностными конфликтами и поддерживать дома здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более серьезными конфликтами, которые ожидают его в будущем. Известно, какую большую роль в жизни подростка играют друзья. Но при этом ни в одном возрасте не возникает такого количества проблем, связанных со сверстниками. Одни проводят с ними почти все личное время, чем вызывают недовольствие родителей, другие сторонятся сверстников, не знают, как найти с ними общий язык, подвергается насмешкам. У третьих часто случаются конфликты, ссоры, которые подростки глубоко переживают. Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение: лидера, хорошего товарища, авторитета в каком-то деле. Часто именно невозможность добиться желаемого положения является причиной недисциплинированности и мятежного поведения подростков. Если у подростка конфликт со сверстниками, или в классе его часто задевают одноклассники, ему не помогут утешения: «Не обращай внимания», «Не принимай близко к сердцу». Он не может не обращать внимания, и ему

плохо от сложившейся ситуации. Не стоит искать в ситуации виноватого. Если обвинить в ней ребенка, то у него создастся ощущение, что и дома его не понимают, и ситуация только усугубится. Если же обвинить во всем сверстников, их невоспитанность и бесконтрольность, то ребенок отдалится от них, замкнется на себе и своих переживаниях, то есть ситуация снова не будет разрешена. Если подросток сильно расстроен, плачет, в первую очередь важно его выслушать, не спешить с советами. Важно просто побыть рядом, послушать, дать ему понять, что родители ему действительно сопереживают («Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история», «Я бы тоже разозлилась»). А потом, когда эмоции поутихнут, попробовать все таки разобраться, как можно исправить ситуацию. Желательно при этом дать возможность подростку самому подумать над разными вариантами, попробовать увидеть их последствия. Самое важное для подростка в этой ситуации — возможность поговорить с родителями, быть выслушанным ими