

## **«Трудности подросткового возраста и пути их решения»**

Подростковый возраст - очень сложный период. Именно в этом возрасте легко ошибиться, пойти по неверному пути.

«Переходный», «трудный», «критический» возраст... Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости, насколько трудно бывает родителям и учителям найти правильную линию поведения по отношению к подростку, принять правильное решение в той или иной ситуации.

Подростковый возраст - это период открытия «Я». Подросток начинает задумываться над вопросами: «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?»; это переход от детства к взрослости. Всегда ли мы понимаем значимость этого перехода, умеем ли увидеть первые ростки взрослости?

Ведь ребята еще много играют, бегают, шалят, часто они легкомысленны, неустойчивы в интересах и увлечениях, неуравновешенны. Однако это то, что мы видим, а где-то очень глубоко, в тайниках души ребенка идет таинственная работа взросления. Она связана не с изменениями в обстоятельствах жизни ребенка, а с изменениями в нем самом.

Главное, что отличает подростка - это возникновение у него ощущения собственной взрослости и стремления быть и считаться взрослым. Он стремится войти в мир взрослых и хочет, чтобы окружающие приняли его взрослость. На какой же основе может возникнуть у него это ощущение? Это значительные сдвиги в физическом и половом созревании, это растущая самостоятельность, это общение со старшими товарищами.

Чувство взрослости - это стержень личности ребенка. Он выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и к миру, определяет содержание его поведения в кругу близких людей, ровесников, накладывает отпечаток на весь внутренний мир ребенка. Подростка отличает совершенно особая, огромная восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых. Все это определяет его переориентацию с детских ценностей на взрослые.

Подросток не только протестует против тех или иных ограничений, он претендует на самостоятельность в принятии решений, он как будто ставит себе целью отказаться от послушания вообще. Он становится все более нетерпимым к замечаниям, особенно в присутствии других людей.

Это идет от обостренного чувства собственного достоинства, от осознания себя личностью, которую нельзя подавлять, уничтожать, лишать права на самостоятельность.

Подросток претендует на то, чтобы быть в известной мере равноправным в отношении с взрослыми, добивается от них, чтобы они признали это равноправие.

Особенности возрастной психологии подростков.

Положительные изменения, происходящие с подростком:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- появление познавательной мотивации;
- желание быть не хуже, а лучше других.

Негативные изменения, происходящие с подростком:

- ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;
- проявления эгоцентризма;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- страх одиночества (мысли о суициде).

Надо помнить, что в подростковом возрасте актуальна и потребность в друге, потребность занять достойное место в коллективе, потребность в общении со сверстниками. Эти потребности можно реализовать в настоящих, нужных обществу делах.

К подростковому возрасту, многие дети становятся трудными, заметно усиливается критическое отношение детей к действиям, поступкам, поведению взрослых. Если слова расходятся с делом и поступками, взрослые неизбежно теряют авторитет в глазах воспитанников. Наблюдается полная потеря контакта и взаимного доверия.

Взрослые не понимают их состояния, в это время дети – подростки пытаются обрести независимость, освобождение из-под опеки взрослых.

На семью возлагается трудная задача: дать ребенку возможность отделиться и в то же время отвечать за его поступки. Это возраст, когда все впервые: первая любовь и первые взрослые увлечения, первые взрослые разговоры и первые большие ошибки.

Крайне необходимо, чтобы в семье был хороший климат, доверительное общение, способное сглаживать все удары и падения. Поэтому важно привлечь по мере возможности всех членов семьи.

Взрослые считают, чтобы дети не сбились с истинного пути, они должны бояться родителей.

Нельзя действовать с позиции силы, оскорблять в ребенке чувство взрослости. Именно этим чувством объясняется болезненная ранимость подростков, их желание во что бы то ни стало отстаивать свое право на уважение, доказать, что они уже не дети.

Подростку очень нужен взрослый друг, с которым он мог бы обсуждать свои жизненные проблемы, делиться своими сомнениями, тревогами, на помощь и поддержку которой мог бы рассчитывать в трудную минуту.

Очень часто родители не понимают подростков, это приводит к бунту, неповиновению, противоречивым поступкам у подростков. Надо помнить: страхом наказаний не удержишь, только оттолкнешь от себя.

Итак, главная задача взрослых в этот период – сделать так, чтобы подросток понимал, что с ним происходит, и осознанно решал встающие перед ним проблемы. В этом возрасте важно укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

## Правила поведения в ранней ситуации

- Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.
- Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
- Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
- Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.
- Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем.

Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

### Техника Я-сообщения

С её помощью можно информировать подростка о чувствах взрослого, которые возникают в ответ на те или иные его действия. При этом Я-сообщение не содержит обвинительного контекста, а лишь констатирует происходящее и реакцию другого на это.

Пример: «Ты опять пришел поздно! Завтра никуда не пойдешь!»

«Я очень расстроена тем, что ты нарушил нашу договоренность и не пришел домой в то время, которое мы оговорили заранее. Это происходит уже не в первый раз, поэтому я вынуждена буду запретить тебе вечерние прогулки с друзьями». (Я-сообщения).

Приемы во время разговора:

- проявление искреннего интереса к проблемам подростка, подлинное желание помочь; важно помнить, что подросток тонко чувствует, интересуются ли им по-настоящему или это формальное проявление внимания к нему;
- необходимо уделять внимание подростку, нельзя во время беседы с ним заниматься посторонними делами (например: разговаривать по телефону, заниматься домашним хозяйством и т.п.); внимательное, чуткое отношение к проблемам взрослеющего человека позволит ему почувствовать свою значимость и понимание взрослым важности его проблем;
- надо предоставить подростку максимальную возможность высказаться; помнить о том, что он не хочет выслушивать поучения и мудрые советы, а хочет рассказать о гнетущих и затруднительных аспектах своей жизни;
- не следует проявлять излишнее любопытство;
- не нужно быть похожим на детектива и пытаться узнать то, о чем подросток не хочет говорить;
- к проблемам подростка необходимо относиться без осуждения. Важно не оценивать, а слушать, слышать и понимать. Выразить поддержку подростку можно используя следующие выражения:
  - «Ты все равно молодец, потому что ....»— высказывание содержит указание на сильные стороны личности подростка, позволяет ему вернуть веру в самого себя.
  - «Мне это знакомо, я тоже сталкивался с похожей ситуацией»— информирование подростка о том, что его проблема не уникальна, встречалась в опыте других людей. Это означает, что, во-первых, проблему можно решить, во вторых, снижается чувство вины, ощущение собственной никчемности, так как и с другими «такое бывает».
  - «Благодаря этому ты....»— указание на положительные моменты случившегося позволяет увидеть проблему с несколько иной точки зрения и , возможно, изменить взгляд на ее решение.

□ «Давай вместе попробуем разобраться в случившемся...»-предложение помощи по преодолению трудной ситуации является действенным видом оказания психологической поддержки, так как дает подростку веру в то, что проблема может быть решена.

□ «Знаешь, это действительно сложно... Я не уверен, что мог бы поступить иначе...» – указание на объективную сложность ситуации приводит к тому, что у подростка снижается чувство вины за произошедшее, повышается самоуважение.

И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: “Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.