

## Портрет современного подростка.

Воспитание подростков - нелегкая задача. Ведь большую часть времени они находятся под влиянием других людей: учителей, друзей и знакомых, просто сверстников. Многие родители чувствуют, что не могут больше контролировать поведение своего ребенка, оказывать на него влияние. Как следствие - отсутствие взаимопонимания, конфликты, проблемы...

А ведь часто причиной такого положения является родительская неподготовленность, непонимание особенностей подросткового возраста, что и сводит на нет все воспитательные усилия. Однако большинство подростковых проблем может быть частично или полностью решено, если исчезнет натянутость во взаимоотношениях детей и родителей.

Несомненно, большинство родителей по-настоящему любит своих детей. И это прекрасно, ведь потребность в любви - одна из основных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка.

Подростки - это еще дети, которые находятся на пути к взрослой жизни. И их потребности - это еще потребности детей. И им также (а может еще больше) необходимо знать, что их любят и принимают такими, какие они есть, что о них заботятся, что они кому-то небезразличны. И хотя большую часть времени подросток находится под влиянием других людей, именно семья может создать для подростка атмосферу душевного комфорта, помочь почувствовать свою защищенность, уверенность в себе. Если у подростка нет неоспоримых доказательств этой любви, он перестает стремиться быть лучше и в результате становится неспособным выявить лучшие свои качества. Именно осознание своей ценности, важности, "любимости" помогает ему психологически развиваться.

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира. Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы. Для него характерен повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым. Ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни. Центральное новообразование этого возраста — личностное самоопределение...

За любым проблемным поведением подростка стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, только тогда подросток будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

### Каковы же причины вызывающего поведения подростков?

1. Подросткам не хватает внимания взрослых, которые вечно заняты. "Отстань!", "Не лезь!", "Не приставай!", "Надоел!" - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.

2. Высокий уровень тревожности. В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности ("Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим заданием"), либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.

3. Многим подросткам трудно совладать со своим холерическим темпераментом. Такие дети нарушают дисциплину несознательно.

4. Отсутствие душевной близости с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

В основе прочных взаимоотношений с ребенком лежит безусловная любовь, не зависящая от качеств и особенностей ребенка. Только такая любовь способна помешать развитию у подростка обидчивости, оградить от ощущения собственной ненужности и неполноценности. Если нет безусловной любви, дети становятся обузой, они мешают и раздражают.

Это вовсе не значит, что нам всегда должно нравиться их поведение. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие. Если мы любим подростка, только когда он оправдывает наши ожидания и отвечает нашим требованиям, он будет чувствовать себя неудачником. Он уверится в бесполезности любых стараний быть хорошим, потому что их всегда будет недостаточно.

Потребность в любви удовлетворяется, когда мы сообщаем ребенку, что он нам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, различных знаках внимания, в словах поддержки и поощрения.

К сожалению, мы живем в такое время, когда очень многое оказывает влияние на наших подростков, и многие из этих влияний разрушительны и даже губительны. Подросток должен чувствовать нашу любовь на деле, в поступках и поведении. Только тогда у него появится способность трезво оценивать себя и быть ответственным за свое поведение.

Именно родители могут вернуть мир в семью, наладить взаимоотношения, сделать шаг навстречу. Ведь у взрослых больше знаний, больше способности контролировать себя, больше жизненного опыта...

Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают внимания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания. Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать ребёнку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес ребёнка... Делаем мы это с благими намерениями - изменить в лучшую сторону нежелательное

поведение - и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

"Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»

"Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!"

"Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!"

Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными, но не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений "ты", "тебе", "у тебя" они названы "Ты - высказываниями".

Между тем, психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные "Я - высказывания". Вот их основные признаки: 1. Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.

2. Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка ребёнка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.

3. Формулировка желательного результата.

Вот как можно изменить высказывания, приведённые выше в качестве примера: " Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше".

" Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом".

" Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно".

Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование даётся большинству родителей нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования " Я - высказываний" вряд ли будет мгновенным.

И, тем не менее, этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес, " Я - высказывание" даёт ребёнку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Наиболее распространённые ошибки поведения родителей.

Ошибка первая. Не конгруэнтность (полное НЕ соответствие между его мыслями, чувствами и внешним проявлением) родительского поведения.

Ошибка вторая. Неосознанный отказ сообщать ребёнку о своих чувствах.

Ошибка третья. Нестойкое эмоциональное отношение со стороны родителей, особенно матери.

Ошибка четвертая. Чрезмерное использование слов «Надо », «Ты должен», «Ты обязан».

Ошибка пятая. Уверенность, что родитель всегда понимает ситуацию лучше, чем ребенок.

Ошибка шестая. Попытка поддерживать в глазах ребенка образ человека, который всегда все знает и никогда не ошибается. А искренние отношения родителей и детей опираются на умения открыто показывать свои мысли, чувства, сомнения и убеждения.

### *ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.*

Принципы толерантного общения

**ДАЙТЕ СВОБОДУ!** Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

**НИКАКИХ НОТАЦИЙ!** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените, стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

**ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС!** Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

**УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ!** Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем подростку с неустойчивой психикой.

**НЕ НАДО ОБИЖАТЬ!** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций подросток учится у вас.

**БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ!** Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.