

# **Переходный возраст: особенности контакта с подростками**

Говоря о подростках, можно рассматривать самые разные проблемы: общение со сверстниками, осознание себя и своего жизненного пути, интересы и увлечения подростков.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различны темпы физического и психического развития. Один мальчик в 14-15 лет выглядит уже почти взрослым, другой только-только начинает расставаться с детством. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Социальное взросление по времени отличается от физического. Сроки обучения за последние годы существенно удлинились. Современная молодежь учится значительно дольше, чем ее сверстники в прошлом. Позже начинается и трудовая деятельность.

Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными.

Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых.

В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. И мы

обнаруживаем массу несоответствий в их словах: с одной стороны, они хотят приходить домой так поздно, как им этого хочется, с другой – не могут сами вспомнить про заданные на дом уроки и несобранный портфель.

На самом деле в этом нет противоречий. Взрослыми не становятся в один момент, этому еще только нужно научиться. Кстати, сами дети, что бы они не заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтобы мы взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами.

К подростку предъявляются требования, условно разделяемые на три группы. Первая группа: требования, выполнения которых не обсуждается (имеющие отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживается ит.д.; требования, касающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе). Вторая группа: требования, варианты выполнения которых мы, как родители, готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время). Третья группа: ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом. Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки тебе посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила, жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести этот разговор на то время, когда дети успокоятся. Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. Очень важно поддерживать у них ощущение независимости, значимости. Например, спрашивать их мнение по тому или иному вопросу жизни семьи или обращаться к ребенку как к эксперту: «Как ты считаешь, как лучше поступить в этой ситуации?» Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт: «Как хорошо, что ты нам посоветовал сходить на этот фильм, он действительно очень интересный!». Если подростку кажется, что с ним считаются, то это с одной стороны, помогает ему поддерживать его самооценку, а с другой облегчает контакт с ним.

Здесь рассмотрены только некоторые пути установления контакта с подростками. Если у вас возникли конкретные вопросы, вы можете их обсудить в рамках индивидуальной беседы со школьным психологом.