

Советы психолога «Переходный возраст»

Главная цель и мечта подростков - достичь независимости. Именно эта жажда самостоятельности и отталкивает их от родителей - особенно от того из них, к кому ребенок наиболее привязан. Это часто проявляется в том, что подростки во всем противоречат родителям и редко проявляют свои чувства, как раньше.

По мере взросления у подростков развивается абстрактное и рациональное мышление. Происходит формирование моральных принципов. Родители часто оказываются неготовыми к преображению во всем послушного ребенка в независимого нонконформиста, готового отстаивать свое мнение любой ценой. Бунт против родительского контроля часто оборачивается бунтом против самих родителей.

Прежде всего, подумайте, достаточно ли свободы вы предоставляете личности, растущей в вашей семье. Спросите себя: «Не слишком ли я опекаю сына (дочь)? Выслушиваю ли своего ребенка? Допускаю ли я, чтобы взгляды моего ребенка отличались от моих собственных?». Осознание проблемы - первый шаг к ее решению. Помните, что вы старше и умнее, поэтому должны уступить.

Как общаться с подростком?

Многие родители начинают обращаться к психологу только тогда, когда их чаду исполняется 12 – 13 лет, когда ребёнок «вдруг» становится неуправляемым, своенравным и чересчур эмоциональным или наоборот – не в меру сдержанным, закрытым и подавленным. В России до сих пор воспринимают психолога, как стоматолога, к которому идут только тогда, когда зуб заболит и уже пора ставить огромную пломбу или вовсе удалять несчастный зуб. Но ведь ребёнок не зуб. Его просто так из своей жизни не вырвешь. Ни за какие богатства мира не удалишь его из своей судьбы. Хотя вместе порой жить просто невозможно!

Родители в голос говорят одно и то же: «Мой подросток невыносим! Ребёнка словно подменили! Что с ним/с ней стало? Скажите, пожалуйста, что мне делать? Я больше так не могу!»

Помните известную мудрость Козьмы Пруtkова: «Зри в корень»? Так давайте последуем его примеру. Заглянем в физиологию Вашего ребёнка и посмотрим на те природные изменения, которые неизбежно происходят на данном этапе развития организма каждого ребёнка, независимо от того, что происходит вокруг. Соберите сейчас, уважаемые родители, всё ваше внимание для прочтения следующего абзаца. Тогда вы сможете встать на место вашего ребёнка, а, соответственно, и лучше понять своего «несносного» подростка. Изменения тела я опушу – его Вы и так наблюдаете во всём великолепии.

Итак, на физиологическом уровне вырисовывается следующая картина: процесс полового созревания протекает, главным образом, под контролем центральной нервной системы, в которую входит и головной мозг (в состав

которого входят кора и подкорка). К 9-10 годам в головном мозге ребёнка устанавливается отношение кора – подкорка. Кора выполняет ведущую роль в регуляции всего поведения ребёнка. Наблюдается высокая мыслительная продуктивность, уравновешенность эмоциональных проявлений, баланс между системой активации и торможения. А теперь, ВНИМАНИЕ! В подростковый период происходит значительное усиление подкорковой активности. Это приводит к повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, гиперактивности...

Первое, что вы должны принять, для налаживания отношений с Вашим изменившимся ребёнком, это неизбежность его изменений. То, что ребёнок не виноват, во всех этих «странных» поступках, раздражимости, неусидчивости и эмоциональных выпадах. Ваш подросток не в силах полностью владеть собой, если, конечно, до этого он не занимался каким-нибудь видом спорта года два или ещё лучше, каким-либо видом восточным единоборств, или не посещал лидерские тренинги для подростков. Это не только он такой «противный» и капризный, это ещё и природа! «Противность» и капризность – следствие возрастных изменений.

На социальном уровне, точнее в обществе, одна из основных потребностей (т.е. то, что ему сейчас крайне необходимо) – это чувство взрослости. Если вы будете опекать его, контролировать каждый шаг, а не объясните спокойно о своём волнении, если он не позвонит Вам и не скажет, где он и с кем он, ваш ребёнок отвернётся от Вас и подружится с теми, кто его выслушает, какими бы плохими они ни были. И говорить с подростком необходимо СПОКОЙНО, РОВНО и УВЕРЕННО. Вам нравится, когда на Вас кричат или Вам приказывают? Или командуют? Нет? Потому что Вы уже взрослые? Так помогите Вашему ребёнку тоже стать взрослым! И если Вы искренне хотите ему помочь пройти этот сложный подростковый период без поражений, а с хорошими результатами, то у Вас только один выход – понять его и стать его другом. Кого Вы сами слушаете больше – тех, кто Вас не понимает и диктует свои, пусть даже «взрослые» правила или тех, кто Вас принимает такими, какие Вы есть и спокойно, искренне, с пониманием, ненавязчиво предлагает свою помощь? А может, Вы хотите попробовать пойти против природы и ничего не замечать? Вы взрослый человек – смотрите сами, но психологи вам этого не советуют...

Если подросток не слушается – Ваш крик и Ваши претензии вряд ли помогут сделать его послушным. В этом возрасте Вам необходимо научиться договариваться. После того, как Вы научитесь спокойно договариваться со своим «трудным» подростком, Вы станете поистине талантливым дипломатом, который сможет договориться с кем угодно о чём угодно. Уж поверьте мне на слово.

Методики общения с Вашим любимым трудным подростком: Правила «заключения» договоров с подростком:

1. Договариваться нужно «на берегу» - до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д. Если Вы не успеете договориться во время – поезд ушёл. Бессмысленно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.
2. Сразу определить что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.
3. В случае несоблюдения договора, Вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон). После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции – Вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).

Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймите момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.
 2. Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.
 3. Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне...?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.
 4. Выслушать подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»... и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.
- Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.