

Трудности общения родителей и подростков

(выступление на городском родительском собрании)

Яковенко Татьяна Дмитриевна, руководитель сектора научно-методического сопровождения ГЦОиЗ «Магистр», доцент НГПУ

Уважаемые родители! Я приглашаю вас поразмышлять о трудностях общения с подростком, о том, как эти трудности преодолевать, как помочь подростку взрослеть. По мнению авторитетных психологов, подростковый возраст сильно «помолодел». Реальность нашего времени заключается в том, что и психологические, и физиологические особенности, характерные для подросткового возраста, мы сегодня наблюдаем раньше, чем 20 лет назад. И порой совершенно не готовы к тому, что многие девочки становятся подростками уже лет в десять – десять с половиной, мальчики обычно на год позже. Такое раннее наступление подросткового возраста застаёт врасплох многих родителей. Ребенок, вчера еще покладистый, открытый, ориентированный на взрослого, вдруг становится ершистым, замкнутым, раздражительным, а то и грубым подростком. Возникает реальная опасность ухудшения отношений между родителями и ребенком, «выпадения» ребенка, вступившего в подростковый возраст, из семейного круга, опасность утраты родителями авторитета, возможности влияния на ценности, убеждения, образ жизни подростка. Этого допустить, конечно же, нельзя. Чтобы благополучно прожить вместе со своим сыном или дочерью этот трудный, как принято говорить, переходный возраст, когда дорогой нам человек уже не ребенок, но и еще не взрослый, необходимо, понять и принять то, что с ним происходит: все физиологические, психические и личностные изменения.

Главное, что нужно понять и принять: подростковый возраст – самый противоречивый и самый трудный возраст. **Нам** трудно с подростком, ему еще труднее с самим собой в этот период взросления! Давайте вспомним себя в этом возрасте. Давайте поразмышляем о наших детях – подростках.

Подросток словно «соткан» из противоречий. Остановлюсь лишь на некоторых из них.

Вы наверняка замечали, что подростка радуют и одновременно пугают те стремительные физические и физиологические изменения, связанные с половым созреванием, которые происходят в его организме и так явно отражаются на внешности. Поэтому, пристально разглядывая себя в зеркале, он то восхищается собой, то ненавидит себя. По-настоящему страдает из-за прыщика на подбородке или непропорционально длинных конечностей. Подростки сильно переживают по поводу того, что не соответствуют общепринятым стандартам красоты. В 13-14 лет трудно представить, что пройдет совсем немного времени, и дисгармония исчезнет, и он (подросток) обретет ладное юношеское тело. Но мы с вами, родители, это хорошо знаем, поэтому можем поддержать своего ребенка, успокоить, утешить, составив тонкий, деликатный разговор о том, что происходящие с ним бурные изменения естественны, что перестройка организма – признак взросления. И можно помочь своему организму, для это нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, соблюдать режим и т.д. Важно лишь, чтобы разговоры на эти темы не были поучениями, нудными родительскими нотациями, которые так претят подросткам, а строились как дружеская беседа, как разговор равных личностей.

Уважаемые родители! Гормональная перестройка существенно отражается на самочувствии подростка. Привычные для взрослого, но совершенно новые для подростка половые гормоны сотрясают его организм. Накатывая волнами, они вызывают то апатию, то беспричинное возбуждение. Подросток чувствует то необыкновенный прилив сил, когда ему хочется горы свернуть, то переживает полнейший упадок сил, когда ничего не хочется делать, кроме как лежать на диване и смотреть в потолок. Состояние эйфории может резко смениться состоянием, когда, как говорят подростки, «все бесит». То, что настроение меняется без всякой видимой связи с внешними обстоятельствами,

пугает подростка. Он сам объяснить не может, что с ним происходит. Вслушайтесь в слова девочки – подростка: «Что со мной? Почему я сижу и плачу, как будто кто-то умер, хотя ничего не случилось? Почему на меня так часто накатывает ярость, душит ненависть к самым близким, хотя на самом деле я знаю, что их люблю? Я, наверное, с ума схожу». С таким самоощущением, душевным смятением очень трудно жить. Подростку без нашей помощи не справиться. Какой должна быть эта помощь – я скажу чуть позже.

А пока еще о некоторых противоречиях данного возраста. Все психологи отмечают: подростку крайне важно найти свое место среди сверстников. Общение со сверстниками, по мнению большинства отечественных психологов, для подростка важнее общения со взрослыми. Ему так важно утвердиться среди равных себе! Как он это делает? Особым образом: хочет одновременно быть как все, как сверстники из значимого круга общения (поэтому стремится одеваться как все, слушать ту же музыку и смотреть те же фильмы, что и друзья), и в то же время он жаждет выделиться, подчеркнуть свою индивидуальность. И порой делает это самым нелепым образом: меняя до неузнаваемости свою внешность или совершая рискованный экстравагантный поступок. Подросток крайне болезненно переживает неприятие со стороны сверстников. Поскольку нуждается в том, чтобы рядом был друг, с которым можно поделиться сокровенным. И если дружеские связи не возникают, мы должны понимать, подросток страдает, хотя может тщательно скрывать это за бравадой и нарочитой беспечностью. Не оставляйте эту ситуацию без внимания! Не знаете, как помочь подростку наладить отношения со сверстниками, обратитесь за помощью к психологам.

Итак, подросток соткан из противоречий. Наиболее явно это проявляется в сфере общения подростка со взрослыми, прежде всего – родителями. Давайте поговорим об этом чуть подробнее.

Подросток всем своим поведением посылает родителям противоречивое сообщение: «Не ограничивайте мою свободу!» и тут же: «Поддержите меня, пожалуйста». Подросток хочет «быть и считаться взрослым»: отсюда интерес к внешним атрибутам взрослости и стремление, подобному взрослому, самому принимать решения, делать выбор, не отчитываться перед родителями: где и с кем был, что делал и т.д. Именно так подросток понимает взрослость. Поэтому часто предъявляемые родителями требования, правила воспринимаются им как попытка ущемить его права, ограничить свободу. Но не стоит думать, что подросток хочет эмансипироваться от родителей и жить своей жизнью. На самом деле он отчаянно нуждается в поддержке взрослого, в крепком плече. Ему важно знать, что рядом всегда есть взрослый, который готов выслушать, помочь справиться с любой бедой. Старший друг – вот лучшая роль, которую только может выбрать родитель подростка.

- Замечательный норвежский психолог Гюру Эйстад в своей книге для родителей «Самооценка у детей и подростков» пишет: «Подросткам требуется свобода, однако им все еще необходимо видеть родительскую заботу, чувствовать поддержку папы и мамы и принимать утешение в нужный момент. Они нуждаются в родителях как в безопасном укрытии». Поэтому не уходите из жизни подростка, предоставляя ему большую, чем в детском возрасте, свободу, будьте готовы в любой момент стать, как удачно выразился один папа, «подушкой безопасности» для своего ребенка. Будьте готовы в любой момент выслушать, оказать поддержку. Чтобы не потерять контакт с подростком, найдите время и соберите свои душевные силы в кулак и послушайте музыку, которая ему нравится, посмотрите фильмы, от которых он в восторге. И обязательно предлагайте подростку вместе интересно отдохнуть: провести время на выставке, в кинотеатре, на катке, стадионе, в спортивном зале, в турпоходе и т.д. Совместный отдых, увлекательная общая деятельность помогают подростку посмотреть на взрослых иными глазами, отказаться от каких-то стереотипов или предубеждений. **В результате**

родители и дети сближаются, между ними естественно складываются отношения, основанные на любви и доверии. Это то, что жизненно необходимо подростку в этот сложный период. Ведь ему так часто хочется поделиться своими проблемами, рассказать о сомнениях или победах, но гордость и опасение быть непонятым мешают сделать первый шаг. Помогайте ему в этом. Чувствуете, готов поделиться своими горестями и радостями, настройтесь на общение, отключитесь от внешнего мира и сосредоточьтесь на нем.

Правильно выстроить общение с подростком помогает **техника активного слушания.** В чем она заключается? Ю.Б. Гиппенрейтер пишет: «Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, страшно, стыдно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого необходимо **назвать чувство** ребенка или его состояние. Таким образом, активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство».

Коротко рассмотрим правила активного слушания.

1. Чтобы активно послушать подростка, обязательно **повернитесь к нему лицом, сядьте так, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.**
2. Если вы беседуете с расстроенным, обиженным подростком, не следует задавать ему вопросы, так как **фраза в форме вопроса не отражает сочувствия.** Поэтому важно, чтобы ваши высказывания звучали в **утвердительной форме: «Ты чем-то огорчен...»**
3. Очень важно в беседе с подростком **«держаться паузу».** После каждой вашей реплики и его ответа лучше помолчать. Пауза помогает подростку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
4. Иногда полезно **сначала повторить** (но не слово в слово) то, что сказал подросток, а затем обозначить его переживание словом.

Что дает активное слушание?

1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание подростка.
2. Подросток, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше, что позволяет родителю глубже понять его.
3. В процессе беседы с взрослым, который активно слушает, подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Родители, научившиеся активно слушать своего ребенка, становятся более терпеливыми, чуткими, понимающими, что положительно отражается на отношениях с ним.

Подростки не терпят давления со стороны родителей. Чем больше родители давят, тем сильнее, как правило, подросток сопротивляется. Что же делать? Ведь границы дозволенного нужно установить. Сам подросток с присущей ему тягой к новому, склонностью к риску, социальной незрелостью этого сделать не может. Что нужно делать родителям? Во-первых, договориться между собой об общих требованиях, во-вторых, показать подростку целесообразность этих требований. В-третьих, быть готовыми обсудить их с подростком, внимательно выслушать его возражения и, возможно, скорректировать вместе с ним правила, которым нужно следовать, т.е. заключить своеобразный договор. Одним словом, **нужно не навязывать подростку свои требования с позиции силы, а объяснять их смысл, как равному партнеру.** Тогда и случаев бессмысленного, с точки зрения родителя, упрямства будет намного меньше.

Вы наверняка замечали, что подросток то считает себя крутым, лучшим, то сваливается в бездну пессимизма и самоуничижения: «Я неудачник...». При этом боится показать свою слабость. Неуверенность, страхи прячет за

грубыми словами, агрессивным поведением, ничем не подкрепленной самоуверенностью и раздражающим упрямством. Нужно это понимать и на грубость не отвечать грубостью, а попытаться спокойно поговорить о том, что его волнует, что идет не так. Теплая поддержка, возможно, дружеский совет, а иногда и просто предоставление подростку возможности высказаться снижают остроту переживаний и ограждают подростка от рискованных, отчаянных шагов.

И завершая свое выступление, хочу подчеркнуть, как важно быть искренними в отношениях с подростком. Подростки очень чувствительны к фальши и совершенно не переносят неискренности. Они больше доверяют не словам взрослых, а их реальным поступкам. **Говорить одно, а делать другое – это самый короткий путь к недоверию подростка.** Подросток боится неискренности. На его формирующуюся психику оказывают огромное влияние эмоциональные отношения между родителями и их поведение. **Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером.** Поэтому я хочу завершить свое выступление следующими рекомендациями:

- держите свои обещания;
- контролируйте свои эмоции;
- не требуйте от подростка того, чего сами не делаете;
- дайте подростку пример уважительного отношения к другим людям.

И тогда все получится.