

Советы психолога «Особенности подросткового возраста»

«Безопасность детей в наших руках».

Для начала нам стоит определиться с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду.

Сразу оговоримся, что временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно очертить с точностью до года. Наиболее часто употребляются следующие цифры: возраст от 11 до 17 лет. Именно его мы и будем называть переходным, а ребенка от 11 до 17 лет – подростком. Однако не стоит забывать, что каждый организм – индивидуален: кто-то вступает в период полового созревания раньше, кто-то позже. К тому же у каждого ребенка этот процесс протекает с личностными особенностями.

Кроме того, надо сказать, что в **современной литературе** – психологической, медицинской и популярной – даются разные определения понятию «переходный возраст». Это и пубертатный период, и период полового созревания, и отрочество, и подростковый возраст. Все эти определения – отражают ту или иную стадию взросления юного индивидуума. Чтобы не утяжелять процесс восприятия информации специальными терминами, мы остановимся на таких определениях:

младший подростковый возраст (11-12 лет),

средний подростковый возраст, или просто подростковый возраст (13-15 лет),

пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет).

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются и половые различия. Так, для девочек он наступает на пару лет раньше и проходит не так остро, при этом длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее.

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Чем отличаются маленькие дети от детей взрослеющих? Первые находятся на особых правах среди других членов семьи, закрепляющих за ними детские поведенческие реакции. Что это такое? Все очень просто: маленькие дети избавлены от необходимости принимать решения, над ними не довлеют обстоятельства, никто не станет требовать от малыша разумных действий, основанных на логике, они не отдают себе отчета в причинно-следственной связи своих действий, а также происходящих вокруг них событий, маленьким детям прощаются легкие капризы и шалости.

Иное дело подростки, которым приходится отвечать за свои действия, а это, оказывается, так трудно. Время, когда все было понятно и устойчиво – это я, это мои мама и папа, это мои игрушки, – уже ушло, и случилось это как-то внезапно. Изменилось все, но при этом обрисовать эти изменения в деталях не получается. Рядом те же любящие родители, но они, увы, не помогут решить множество по-настоящему важных для подростка вопросов, связанных с его личной жизнью (отношения со сверстниками, учителями и т. д.). И любимые игрушки (пускай теперь это мобильные телефоны и компьютеры) больше не могут быть центром твоей маленькой вселенной – оказывается, вокруг большой мир, в котором то и дело что-то происходит. Но, конечно, основные трудности приходится на поиски своего «Я». Кто я такой? Я смелый или застенчивый? Сильный или слабый? Крутой или ботаник? Умный или глупый? Кто ответит на эти вопросы? Учителя рассказывают об иксах и игреках, хлоропластах и химических элементах, **орфографических** правилах и законах, по которым образуются космические тела, но ответа на то, что действительно важно, в школе не получишь. С этими вопросами можно обратиться к родителям, главное, чтобы они не отделались шуткой, поняли всю актуальность спрашиваемого, отнеслись к взрослеющему сыну или дочери как к равному – то есть взрослому человеку, проходящему нелегкий этап изменений.

Родителям о безопасности детей

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обращая внимание на этапы физического развития взрослеющих детей, довольно часто упускается из вида тот факт, что и нервно-психическая система у подростков несовершенна и проходит свои этапы становления. При этом развитие психических функций осуществляется последовательно, усложняясь от уровня к уровню.

Так, для маленьких детей характерно образное мышление, а в подростковом возрасте на смену образному мышлению приходит мышление абстрактное. Постепенно мыслительные процессы становятся все более самостоятельными, активными и творческими. Обратите внимание на слово «постепенно» – оно является ключевым. Подростки могут проявлять настойчивость и целеустремленность в какой-то период, затем словно бы возвращаться назад в детство и не обнаруживать этих качеств. То есть для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяется неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью. Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, что он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

Основные этапы психического развития:

Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т. д.). Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение. Старший подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

Новые роли

Подросток все чаще начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них «взрослые роли». Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие его родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами: «меня не понимают!», «мне не дают жить!».

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Мы поговорили о физиологическом и психическом развитии детей переходного возраста. Надеемся, что теперь родители будут понимать потребности своих взрослеющих детей гораздо лучше. Но остается открытым главный вопрос: как справиться со всеми этими особенностями подростков? Сгиснув зубы, терпеть вспышки гнева и бурные проявления эмоций?! Молча наблюдать, как твой ребенок отдаляется от тебя, стараясь самоутвердиться в компании подзадоривающих его сверстников – мол, смотрите, друзья, я уже не маменькин сынок?! Махнуть рукой на успеваемость сына или дочери – пусть делает, что хочет?!

Конечно же, нет! Психологи сформулировали ряд рекомендаций, которые позволят не только сохранить прежние доверительные отношения с взрослеющим ребенком, но и стать ему лучшим другом, преодолев возможное недоверие и даже враждебность.

Смещение акцентов

Мнение родителей не обсуждается – оно выполняется! Когда ребенок был маленьким, он не имел ничего против этой **аксиомы**. Но теперь все по-другому. Стремящийся к

самостоятельности подросток едва ли станет безоговорочно следовать вашим указаниям. Смените тон с приказного на дружеский. Не раздавайте приказов – вместо этого попробуйте давать аргументированные советы. Многие родители допускают одну и ту же ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что у них больше опыта, а потому им видней. Опыта у родителей, что и говорить, много. Но не стоит пользоваться им как оружием. В воспитательном процессе противопоставление сил и позиций, конфронтация и давление не принесут ничего хорошего. Так что сделайте опыт союзником – вашим и вашего ребенка – в решении сложных жизненных вопросов.

Понять и принять Конечно, самое главное во **взаимоотношениях** с ребенком – это **взаимопонимание**. Установить его легче с ребятами младшего подросткового возраста. Однако дети среднего и старшего подросткового возраста также пойдут с вами на контакт, если вы проявите инициативу и настойчивость.

Ну а для взаимопонимания необходимо проводить вместе свободное время, много разговаривать, обсуждать проблемы и успехи, делиться чувствами. Ваши сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы (вместе сходите в кино, например). Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство родителей в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены самим себе.

Долой маски Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях (например, чтобы как-то отреагировать на неприятную им ситуацию, что-то запретить и т. д.) Научитесь принимать и даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослого человека.

Признать ошибки Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком.

Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Не исключено, что и ребенок признается вам в том, что не всегда был прав (можно аккуратно подвести его к этой мысли), и дело закончится взаимным прощением и примирением.

Компромисс

Иногда взаимные обиды не так легко преодолеть. Но если подросток демонстративно не ищет взаимопонимания с родителями, не стоит думать, что он в нем не нуждается. Дети тяжело переживают одиночество во время переходного возраста. Сделайте первый шаг. Пойти на компромисс взрослому человеку гораздо легче, чем ребенку.

Маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки. Эта пословица известна практически всем родителям. У нее есть не менее популярный

второй вариант: маленькие дети спать не дают, а большие – жить.

Оказывается, подобные пословицы существуют и у других народов. Вот вам английский вариант: *Little children, headache; big children, heartache*. (перевод: маленькие дети – головная боль, большие дети – боль сердечная). При этом точно такая же пословица есть и в итальянском фольклоре.

ПОДРОСТКИ: ВОСПИТЫВАТЬ ИЛИ НЕ ВОСПИТЫВАТЬ?

Принято считать, что подростки плохо или вовсе не поддаются воспитанию, что педагогические приемы можно применять только к детям младшего возраста – многие даже ссылаются на старую русскую пословицу: учи дитя, пока оно поперек лавки лежит. На самом деле все не совсем так. Конечно, подростки не примут приказного тона и станут раздражаться на нравоучения, но ведь воспитывать можно и нужно не только подобными способами. Есть еще советы старшего товарища (которым в идеале должен стать для взрослеющего ребенка родитель), а также личный пример. Мы перечислим основные вопросы, с которыми сталкиваются родители при воспитании детей переходного возраста.

1. Нужна ли в общении с подростком строгость? Или же можно «отпустить вожжи» – пусть взрослеющее чадо делает то, что считает нужным?

Ответ однозначен: строгость и ограничения нужны. Подростки уверены, что они уже «вполне взрослые», отчасти это так и есть: у них «взрослые» желания и больше по сравнению с маленькими детьми возможностей для их воплощения. Но именно с этими новыми возможностями и желаниями они могут причинить себе значительный вред, если родители не введут сдерживающие факторы. Кроме того, для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания (разумеется, по объективным обстоятельствам, а не в качестве опыта), тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

2. Как быть с **вожделенной** для подростка свободой? В какой мере ее предоставлять? В той мере, в которой ребенок обладает чувством ответственности. Дайте понять подростку, что свобода без ответственности в чем-то бессмысленна, а в чем-то опасна. Определите рамки свободы и ответственности, объясните, что они будут расширяться пропорционально друг другу.

3. Как преодолеть подростковую склонность из всего делать трагедию? Как помочь взрослеющему ребенку смотреть на вещи более оптимистично?

Общеизвестно, что переходный возраст сопровождается ощущением отчаяния, трагизма. Постарайтесь развить у вашего сына или дочери чувство юмора, легкую иронию, оптимизм. При обсуждении конкретной ситуации постарайтесь удачно пошутить – рассмешите подростка, покажите ему забавную сторону того или иного события. Самому ему это сделать нелегко. Покажите, как следует обращать себе на пользу, казалось бы, отрицательные моменты в жизни: то, что произошло – нехорошо, но в этом можно найти такие-то плюсы. У подростка зачастую нет опыта, чтобы так отреагировать на ситуацию.

4. Допускать ли взрослеющего ребенка к обсуждению семейных дел, а главное – к преодолению семейных проблем? Или же правильной будет тактика оберегания его от негативных эмоций?

Излишне оберегать ребят переходного возраста от семейных проблем, как психологических (болезнь или смерть кого-то из родственников), так и материальных (финансовый кризис), не стоит. Переживания делают душу более чуткой, а трудности учат силе и противостоянию. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Кроме того, любому человеку – юному и не очень юному – нужны положительные и отрицательные

эмоции. Так мы устроены. На фоне неприятностей ярче радости, но на фоне радостей беды бледнеют.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является рост самоубийств среди молодежи. Причины отклонений в их поведении возникают как результат усиления влияния псевдокультуры, изменений в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением юношей и девушек, увеличение числа разводов родителей.

Суицидальное поведение может быть следствием социально-психологической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства:

изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;

- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида.

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, **бессонница** или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Как и почему?

Помните, как вы в шутку называли своего 5-летнего сына или дочку «почемучкой» за поток вопросов, который она на вас выливали? «Почему солнце желтое? Почему птицы летают, а я нет? Почему у собачки есть хвост?» Оказывается, понятие «почемучка» вполне применимо и к подросткам. В переходном возрасте у подростка в голове буквально «каша» из одолевающих его вопросов о смысле жизни, основе чувств, отношении людей друг к другу и т. д. И он готов задавать их отцу и матери (было бы между ним и его родителями доверие), потому что вопросы эти нуждаются в ответах.

Основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого, по мнению В. Сухомлинского, таково: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

