

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное учреждение Свердловской области
"Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"
(ГБУ СО "Ирбитский ЦППМСП")

623850 Свердловская обл. г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16
8 (343-55) 6-35-42, detiirbita@rambler.ru; 8 (34355) 6-35-38 pmpk.irbit@yandex.ru

Кризис подросткового возраста: как пережить без последствий

Рекомендации для родителей

Составитель:
Сабурова Н.В.,
Педагог-психолог

г. Ирбит
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Особенности подросткового возраста.....	3
Реакции, характерные для подростков.....	4
Как родителям реагировать на слова и поступки подростка.....	5
Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили	6
Памятка «Принимайте чувства подростка»	7
Памятка «Умение налаживать сотрудничество».....	7
Памятка «Поощряйте сотрудничество»	8
Памятка «Альтернативы наказанию»	9
Памятка «Совместное решение проблем».....	9
Памятка «Выражая раздражение... в адрес подростка»	10
Памятка «Выражая признательность... в адрес подростка»	11
Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?	11
Методы выстраивания доверительных взаимоотношений.....	12
Список литературы	12

Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, возраст полового созревания. Этот период не простой, как для родителей (законных представителей) и педагогов, так и для самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется "критическими периодами детства".

Подростковый период развития охватывает возраст от 12 до 15 лет (± 2 года), характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В организме возникают резкие перемены в связи с деятельностью желез внутренней секреции, в частности, половых желез. Интенсифицируется обмен веществ. Нарушение прежней слаженности в деятельности организма и еще не отрегулированная новая система его функционирования являются основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, резких колебаний настроения от бурной активности к вялости и апатии.

Особенность подросткового возраста в том и состоит, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребёнок. Отсюда сохраняющаяся у подростка потребность в ласке, внимании, интерес к играм, забавам, возне друг с другом. Наряду с этим, вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства, осознание половой принадлежности.

Подростку свойственна повышенная критичность. Если, будучи ребенком, он на многие события в окружающем мире не обращал внимания или был снисходителен в своих оценках, то став подростком, он начинает переоценивать давно знакомое и привычное, вынося собственные суждения, нередко очень прямолинейные, категоричные и бескомпромиссные. В результате авторитет родителей и учителей может значительно ослабиться или утратиться навсегда.

Подростки очень болезненно относятся ко всему, что касается не только оценки их личных качеств, но и оценки достоинств и недостатков их семьи, родителей, друзей, любимых учителей. На этой почве подростки могут вступить в глубокий конфликт с обидчиком. На потерю авторитета родителей или кого-то другого, ранее значимого, они могут отреагировать самым крайним и неожиданным образом: замкнуться в себе, стать грубым, упрямым, агрессивным, демонстративно противоречить, начать курить, употреблять спиртное или наркотики, заводить сомнительные знакомства, уходить из дома и т.д.

Подростковый возраст, по словам Л. С. Выготского, представляет собой совокупность условий, в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных психотравмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются недостойное поведение родителей (законных представителей), конфликтные взаимоотношения между ними, наличие у них недостатков, унижительных с точки зрения подростка и окружающих, оскорбительное отношение к подростку, проявления недоверия или неуважения к нему. Все это не просто осложняет учебно-воспитательную работу с ними, но и делает ее порой практически невозможной. У подростка на этой почве могут возникнуть различные отклонения в поведении.

В этом возрасте формируется личность человека, идет подготовка к взрослой жизни. Перед каждым взрослеющим ребенком стоят важные возрастные задачи, которые он способен более или менее успешно решать, независимо от того, подозревает он об их существовании или нет. Чтобы эти задачи решались успешно, подростку просто необходима грамотная помощь, которая заключается не только в знании особенностей переходного возраста и этих задач, но и в умении оказывать помощь с терпением, душевной теплотой и в интересной, приемлемой для него форме.

Реакции, характерные для подростков

Подростковому возрасту свойственны специфические особенности реагирования на различные внешние воздействия и нарушения поведения. Наиболее частые реакции, свойственные подросткам следующие:

- **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

- **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

- **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И

наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

- **Реакция гиперкомпенсации.** Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие подростки при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

- **Реакция группирования со сверстниками.** У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

Многие крайние нарушения поведения, негативные реакции подростков вызваны неправильным поведением родителей. Большая часть вышеописанных поведенческих реакций свойственны подавляющему большинству подростков и могут не принимать крайних форм. Родителям важно знать их и правильно реагировать на них.

Как родителям реагировать на слова и поступки подростка

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием вашего ребенка. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Так начинается их отход от родителей.

4. Разговаривайте как со взрослым. Подросток хочет быть взрослым. Его очень обижает, когда к нему относятся, как к маленькому.

Вспомните, как вы разговариваете с друзьями. Вы не пытаетесь вытянуть из них всю подноготную их личной и профессиональной жизни, при этом ничего не рассказывая о себе. Вы не забрасываете их непрошеными советами, не пытаетесь их воспитывать. Вы не журите, а жалеете их, если они по ошибке попали в неприятную ситуацию. Вы обсуждаете с ними погоду, простуду, сплетни, новые фильмы, новости, да мало ли что еще. Вы разговариваете с уважением и на равных. Вот и с детьми надо разговаривать точно так же.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

9. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

10. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься».

11. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

12. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

13. Сохраняйте чувство юмора.

Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

Рекомендуем родителям познакомиться с рекомендациями Фабер А., Мазлиш Э. из книги "Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили", адаптированных к российской действительности.

Памятка «Принимайте чувства подростка»

Вместо того чтобы отмахиваться от чувств своего ребенка и давать советы:

1. Идентифицируйте его мысли и чувства.

«Судя по всему, ты просто ...».

2. Реагируйте на его чувства словами или междометиями.

«Эээх!», «М-м-м-да-а»,..

3. Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности.

«А здорово было бы, если бы ты мог(ла) ...».

4. Посочувствуйте, одновременно внося коррективы в поведение.

«Я понимаю, как тебе хочется ... Но проблема в том, что ты уже ...».

Памятка «Умение налаживать сотрудничество»

Вместо того чтобы приказывать...

Приказной тон порождает отторжение и сопротивление.

– **Опишите проблему**

Описав суть проблемы, мы приглашаем детей принять участие в ее решении.

Вместо того чтобы атаковать подростка...

Рассердившись, мы иногда набрасываемся на подростка с агрессивными или унижительными словами. В результате они либо замыкаются в себе, либо идут в контратаку.

– **Опишите свои чувства**

Описывая свои чувства, мы облегчаем детям задачу выслушать нас и постараться помочь нам.

Вместо того чтобы обвинять подростка...

Когда пытаешься в чем-нибудь обвинить подростков, они, как правило, встают в оборонительную позицию.

– **Дайте ему полезную информацию**

Получив сообщаемую им в простой и уважительной форме информацию, подростки охотнее берут на себя ответственность за необходимые действия.

Вместо угроз или приказов...

Реакцией многих подростков на угрозы является либо открытое неповиновение, либо угрюмое послушание.

– **Предложите подростку выбор**

У нас больше шансов договориться, если мы сможем предложить подростку вариант, удовлетворяющий и нас, и его.

Вместо того чтобы читать длинные лекции...

Во время длинных нотаций подростки, как правило, просто отключаются и не слушают.

– Скажите это одним словом

Лаконичное напоминание фокусирует их внимание и с большей вероятностью подвигнет их на сотрудничество с вами.

Вместо того чтобы указывать на ошибки...

Реакцией подростков на критику, как правило, бывают попытки оправдать свое поведение.

– Озвучьте свои жизненные ценности и ожидания в отношении поведения подростка

Когда родители заявляют о своих ожиданиях четко и в уважительной манере, повышается вероятность того, что подросток прислушается и постарается соответствовать этим ожиданиям.

Вместо того чтобы делать сердитые замечания...

Подростки могут чрезвычайно чувствительно относиться к неодобрительным замечаниям родителей.

– Поступите неожиданным образом

Заменив критику юмором, мы можем изменить эмоциональную обстановку и устранить проблему, вызвав всеобщее веселье.

Вместо того чтобы «капать на мозги»...

Некоторые подростки очень медленно реагируют на резонные напоминания.

– Оформите задание в письменном виде

Слова, написанные на бумаге, часто действуют в тех ситуациях, где не действуют слова, произнесенные вслух.

Памятка «Поощряйте сотрудничество»

Вместо того чтобы отдавать приказы («Сделай музыку потише! Немедленно!»), вы можете:

1. Описать проблему:

«Когда у тебя так громко включена музыка, невозможно ни думать, ни разговаривать».

2. Описать свои чувства или ощущения:

«У меня от такого шума болят уши».

3. Проинформировать:

«Частые повышенные звуковые нагрузки могут повредить слух».

4. Предложить выбор:

«Что тебе больше подходит: убавить звук или закрыть дверь в свою комнату?»

5. Сказать одним словом:

«Громкость!»

6. Озвучить свои жизненные ценности и ожидания:

«Нам всем следует больше задумываться о том, как окружающие переносят громкую музыку».

7. Сделать что-нибудь неожиданное:

Закрывать уши руками, жестом показать, что надо убавить громкость, сложить ладони и выразить свою благодарность поклоном.

8. Изложить в письменном виде:

*Стоит музыку громко включать,
Если все собрались танцевать,
Но когда нас в доме лишь двое,
Как бы нам не оглохнуть с тобой!!!*

Памятка «Альтернативы наказанию»

Часто когда ребёнок грубит вам, вы начинаете отвечать ему в таком же тоне, или как наказание запрещаете ему что-то. Вместо этого:

1. Выразите свои чувства.

«Я очень сержусь, когда со мной разговаривают в таком тоне».

2. Заявите о своих ожиданиях.

«Пытаюсь ..., я жду от тебя не грубости, а помощи (понимания) ...».

3. Подскажите, как можно загладить вину.

«Понимая, что ты кого-то обидел, разумно было бы извиниться».

4. Предложите возможность выбора.

«Когда тебя обзывают грубыми словами, становится очень обидно. Лучше поговорить со мной и сказать сейчас, что, по твоему мнению, я делаю не так, или перенести разговор на потом, когда мы с тобой успокоимся».

Но что если подросток будет продолжать вести себя неуважительно?

5. Предпринимайте активные действия.

«Разговор окончен. Я не намерен(а) выслушивать оскорбления».

Памятка «Совместное решение проблем»

Часто бывают такие ситуации, когда родители упрекают ребёнка, что он не выполнил что-то. Например:

Ты уже второй раз вернулся домой позже назначенного часа! Ну что ж, ты никуда не пойдешь в следующую субботу. Все выходные будешь сидеть дома.

Вместо этого можно поступить так:

1. Предложите подростку выразить свою точку зрения.

Родитель:

Тебе что-то мешает приходить домой вовремя.

Подросток:

Мне одному надо возвращаться домой к десяти. Мне всегда приходится уходить, когда все только-только начали веселиться.

2. Вы скажите свою точку зрения.

Родитель:

Когда я жду, что ты к определенному часу будешь дома, а ты не приходишь, я очень волнуюсь. У меня слишком сильное воображение.

3. Предложите подростку устроить совместный «мозговой штурм».

Родитель:

Давай посмотрим, сможем ли мы придумать какие-нибудь варианты, которые помогут тебе проводить больше времени с друзьями, а мне – не волноваться.

4. Запишите все возникшие идеи, не оценивая их.

• Просто разрешить мне приходить домой, когда захочу, и не дожидаться по вечерам. (Подросток)

• Больше не выпускать тебя из дома, пока не женишься. (Родитель)

• Позволить мне возвращаться в 23.00. (Подросток)

• Временно разрешить тебе приходить домой к 22.30. (Родитель)

5. Проанализируйте полученный список и решите, какие из идей вам хотелось бы воплотить в жизнь.

Подросток:

22.30 – это уже лучше. Но почему временно?

Родитель:

Потом мы можем сделать это правило постоянным. Тебе надо будет всего лишь доказать, что с этого момента ты сможешь приходить домой вовремя.

Подросток:

Договорились.

Помните, что ребёнок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

Памятка «Выражая раздражение... в адрес подростка»

Вместо того чтобы бросаться обвинениями и обзывать подростка обидными словами:

«Ты опять..., ну сколько можно повторять...»

1. Выразите свои чувства.

«Меня очень расстраивает мысль о том, что ...».

2. Опишите свои ожидания и/или чего вам хотелось бы.

«Я всегда надеюсь, что...».

Помните, что нельзя кричать на подростка в присутствии его друзей, других людей.

3. Если какие-нибудь поступки ребенка вас беспокоят, просто скажите: «Можно тебя на минутку?»

4. И выскажите ему все с глазу на глаз».

Памятка «Выражая признательность...в адрес подростка»

Вместо того чтобы выносить оценки: «Ты всегда так ответственно себя ведешь!»

1. Опишите действия подростка.

«Ты была так сильно занята на репетиции, но все равно нашла время и не забыла позвонить мне, когда поняла, что задержишься».

2. Опишите свои чувства

«Ты позвонила, и я перестала волноваться. Спасибо тебе!»

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных ситуациях.
- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.
- Не подшучивайте над чувствами вашего ребенка, умаляя их значение. Помните об их ранимости и уязвимости.
- Не говорите в таком тоне: «Ты еще не вырос, чтобы меня учить», «Слушай нас, мы – взрослые, а ты еще ребёнок», «Ты ничего не понимаешь», и т.д.
- Не влезайте в личное пространство ребенка (нельзя открыто, без разрешения читать его переписку, дневник, постоянно проверять телефон, социальные сети и т.д.).
- Не навязывайте своё мнение.

Методы выстраивания доверительных взаимоотношений

Безусловно, всё индивидуально. Но есть методы, которые могут быть универсальными, подходящими для всех семей.

Вот несколько вариантов:

- Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.
- Создавать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.
- Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.
- Рассказать сыну или дочери о себе, вашей истории любви, вашем детстве, юности, волнениях и тревогах.

Но надо помнить, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

И ещё: важно знать - при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребёнок может усилить своё плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Поэтому наберитесь терпения.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Проблема возраста // Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. С. 244-268.
2. Лычко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л., 1983.-С. 36-50.- https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/59.php
3. Наши хорошие подростки / Нелли Литвак. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010.- https://studopedia.ru/12_136332_pochemu-ya.html
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили.- М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2010.- <https://topreading.ru/bookread/322447-adel-faber-kak-govorit-chtoby-podrostki-slushali-i>