

## **РОДИТЕЛЯМ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **Что значит "быть подростком"**

По мнению некоторых исследователей, подростковый возраст начинается примерно в 11, а завершается к 21 году. Пубертат, пожалуй, наиболее ответственный и сложный из возрастов, учитывая задачи, которые приходится решать человеку в этот период.

Можно условно выделить 5 характеристик переходного возраста:

Новые способности. В этом возрасте стремительно формируются самосознание и рефлексия (способность понимать собственный душевный мир). Мышление становится более сложным, гибким, растет креативность.

Новое тело. В подростковом возрасте тело человека стремительно меняется, превращаясь из детского во взрослое.

Новые отношения. Появление новых объектов любви, отличных от родителей (чаще всего - это ровесники другого пола).

Сепарация (отделение). Новые потребности и желания подростков не могут более удовлетворяться в семье. Поэтому естественным образом происходит сепарация подростков от родителей и их обращение к новым объектам и ситуациям внешнего мира (поиск любовных отношений, профессиональное самоопределение, хобби).

Идентичность (чувство "Я"). Идентичность - способность переживать себя отдельной, целостной личностью, принадлежащей к определенной половой, социальной, профессиональной или семейной общности (например, белая женщина, гетеросексуальная, христианского вероисповедания, врач).

Подростковый возраст - период активного формирования чувства "Я".

Проблемы подростков, связанные с этими изменениями:

Стремительные психические и физические изменения всегда сопряжены с внутренними конфликтами, которые всегда выражаются внешним образом. Подростки в очень разной степени готовы ко всем этим изменениям - трансформации тела, появлению влечения, отделению от родителей. В разной степени могут они ответить на вызов со стороны общества к их способностям, самостоятельности. Они недостаточно чувствуют свои ограничения, у них не хватает опыта для оценки разных ситуаций, но они уже не готовы быть во всем зависимыми от родителей и принимать их слова на веру.

А родители...

Родители подвергаются серьезному испытанию в этот период. Конфликты детей соответствуют конфликтному отношению родителей к разным аспектам взросления. Родители нередко сопротивляются отделению, неоправданно инфантилизируют ребенка, т.е. ненамеренно не «выпускают» его из детского возраста. Им непросто бывает увидеть во вчерашнем ребенке девушку или юношу. Взрослые иногда оказываются неподготовленными к агрессии и провокациям со стороны детей, отвечая в ответ только собственной агрессией и раздражением.

## **Внутренний мир ребенка. Личное пространство.**

Подростки хотят быть взрослыми, они ощущают себя такими и хотят, чтобы мы, взрослые, относились к ним как ко взрослым людям.

Давайте разберемся, что нам, взрослым людям, так важно в нашей взрослой жизни?

**Мы САМИ:**

принимаем решения;  
планируем выходные;  
планируем отпуск;  
имеем СВОЕ личное время.

Что имеют подростки:

школа;  
друзья;  
секции, кружки, дополнительные внешкольные занятия.

Но и эти сферы их жизни мы также стараемся контролировать, ведь мы - родители, и именно **МЫ** несем ответственность за благополучие детей.

Вот и получается, что подростки практически не имеют **СВОЕГО** личного пространства. Реакция на такое наше вторжение зачастую проявляется как негатив, агрессия, замкнутость. Очевидно, что гнев подростка в этом случае связан с личным достоинством, а совсем не со страхом быть застигнутым за плохим поступком.

Рекомендации родителям: «Как же показать подростку, что мы ценим его «взрослость»?»

То, что ребенок вырастет надо действительно ценить! Необходимо понимать, что мы сами создаем ситуацию вторжения в личное пространство подростка. Как у нас это получается?

Мы организуем пространство в нашей квартире так, что оно принадлежит всем и никому. Ребенок может делить комнату с вами или братом, но все равно у него должно быть что-то свое: стол, полка, шкаф. Важно, что все, что находится на этом столе, полке или в шкафу - оно принадлежит только подростку, и узнать о его содержимом мы можем с его разрешения.

Положить туда что-то или переставить мы тоже не вправе. Вообще не так важно, что хранит и оберегает ребенок, важно, что мы ценим его личное пространство, и он это видит.

Безусловно, у каждого человека должны быть свои личные вещи. Должны быть они и у подростка. Речь идет не о школьной сумке и одежде, а о том, что принадлежит только вашему ребенку, что он может сломать, подарить, потерять и ему за это ничего не будет. Ваше право отказаться в приобретении очередного DVD-диска, если Вы считаете, что ребенок не так с ним обращается, но уже если Вы его купили для ребенка, то теперь - это его собственность. Самое жестокое для подростка - апеллировать к тому, что все, что куплено на ваши деньги - ваше. Полная финансовая зависимость очень угнетает любого человека.

Кроме личных вещей, денег и места, в понятие личное пространство входит

еще такая категория, как личное время. Вспомним, как раздражает нас, когда кто-то ворует наше личное время. Приходится менять планы, отказывать себе в чем-то. С вашей стороны будет грамотно оставить своему ребенку час или два в день на его личные дела, и не беспокоить его в этот период: не просить вынести мусор, сходить в магазин, позвонить бабушке и т.д. Полезным было бы, если вы уж обращаетесь к ребенку в это время, спросить можно ли его отвлечь.

И к вопросу о самостоятельности и ответственности. Советуйтесь с подростком, когда решения принимаются относительно всей семьи в целом и особенно когда это касается самого подростка. Не решайте единолично за него. Именно советуясь, вы будете выстраивать отношения, которые будут базироваться на доверии.

Приятного Вам общения со своими детьми!

### **Уроки психологии**

Что такое общение, каким оно бывает.

Общение – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека (Краткий психологический словарь. М., 1985).

Из определения общения вытекает, что это сложный процесс, в который входят три составляющие:

коммуникативная сторона общения (обмен информацией между людьми);  
интерактивная сторона (организация взаимодействия между индивидами);  
перцептивная сторона (процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление взаимопонимания).

В коммуникативном процессе обычно выделяют вербальную и невербальную коммуникацию.

Вербальная коммуникация общения осуществляется посредством речи. Речь является универсальным средством коммуникации, так как при передаче информации с ее помощью передается смысл сообщения.

Невербальная коммуникация:

Визуальные виды общения – это жесты, мимика, позы, кожные реакции (покраснение, побледнение, потоотделение), контакт глазами.

Цели общения отражают потребности совместной деятельности людей.

Общение почти всегда предполагает некоторый результат – изменение поведения и деятельности других людей.

Для того чтобы общение было эффективным, диалогическим, необходимо соблюдать следующие условия:

- равенство психологических позиций субъектов независимо от их статуса;
- равенство в признании активной коммуникативной роли друг друга;
- равенство в психологической поддержке.

## **Социализация, или вхождение во взрослую жизнь**

Одной из главных особенностей подросткового и раннего юношеского возраста является смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений со взрослыми.

Из факторов социализации, рассматриваемых по отдельности, самым важным и влиятельным была и остается родительская семья как первичная ячейка общества, влияние которой ребенок испытывает раньше всего, когда он наиболее восприимчив. Семейные условия, включая социальные условия, род занятий, материальный уровень, образование родителей, в значительной мере предопределяют жизненный путь ребенка. Кроме сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутренняя атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в личности.

Нет практически ни одного социального и психологического аспекта поведения подростков и юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или в прошлом. Но меняется характер этой зависимости. Так, если в прошлом школьная успеваемость ребёнка и продолжительность его обучения зависела главным образом от материального уровня семьи, то теперь этот фактор менее влиятелен. Зато огромную роль играет уровень образования родителей.

Так же сильно влияет на судьбу подростков и юношей состав семьи и характер взаимоотношений между её членами. Неблагоприятные семейные условия характерны для подавляющего большинства так называемых трудных подростков.

Значительное влияние на личность подростка оказывает его стиль взаимоотношений с родителями, который лишь отчасти обусловлен их социальным положением.

Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются обычно при демократическом (не путать с попустительством!) стиле воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

Поведение ребёнка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем четко и рационально:

родители всегда объясняют мотивы своих требований и поощряют их обсуждение с подростком;

власть используется ими в меру необходимости;

в ребёнке ценится не только послушание, но самостоятельность;

родители устанавливают правило и твёрдо приводят их в жизнь, но не считают себя непогрешимыми;

родители прислушиваются к мнению ребёнка, но не руководствуются только его желаниями.

Крайние стили воспитания, независимо от того авторитарный ли это стиль, или попустительский, дают плохие результаты. Авторитарный стиль вызывает отчуждение у детей от родителей, чувство своей незначительности

и нежелательности в семье. Родительские требования, если они кажутся необоснованными, вызывают либо протест и агрессию, либо апатию и пассивность. Попустительский стиль воспитания вызывает у подростка ощущение, что родителям нет до него дела. Кроме того, пассивные и незаинтересованные родители не могут быть предметом подражания и идентификации, а другие влияния - школы, сверстников, средств массовой информации не могут восполнить этот пробел, оставляя ребёнка без надлежащего руководства и ориентации в сложном и меняющемся мире. Ослабление родительского внимания и его гипертрофия, способствует формированию личности со слабым "Я".

Как ни велико влияние родителей на формирование личности, пик его приходится не на переходный возраст, а на первые годы жизни. К старшим классам взаимоотношения с родителями давно уже сложились, и "отменить" эффект прошлого опыта не возможно.

К старшим классам автономия в поведении, как правило, уже достаточно велика: старшеклассник самостоятельно распределяет своё время, выбирает друзей, способы досуга и т.д. В семьях с более или менее авторитарным стилем общения эта автоматизация иногда вызывает острые конфликты. Добиваясь расширения своих прав, старшеклассники нередко предъявляют к родителям завышенные требования, в том числе и материальные. Во многих обеспеченных семьях дети не знают источники дохода и не заботятся об этом. Почти девять десятых опрошенных девяти- и десятиклассников надеются, что их желания иметь определённые вещи осуществляются, причём две трети уверены, что осуществить эти желания - дело родителей ("родители купят"). Поведение и запросы этих старшеклассников почти автономны, поскольку желания их совпадают с мнениями родителей лишь в 10% случаев. Тем не менее дети уверены, что их желаниям будет отдано предпочтение. Степень идентификации с родителями в юности меньше, чем в детстве. Хорошие родители, тем не менее остаются для старшеклассников важным эталоном поведения. Однако родительский пример уже не воспринимается так абсолютно и некритично, как в детстве. У старшеклассников есть и другие авторитеты, кроме родителей. Чем старше ребёнок, тем вероятнее, что идеалы он находит не только в ближнем окружении, но и в более широком кругу лиц: общественно-политические деятели, герои книг, кино и т.д. Зато все недостатки и противоречия в поведении близких и старших воспринимаются остро и болезненно. Особенно это касается расхождения слова и дела. Сами старшеклассники отмечают, что они замечают существенные расхождения между тем, чему их учат родители, близкие родственники и учителя, и тем, как они поступают в повседневной жизни. Это не только подрывает авторитет взрослых, но и является практическим уроком приспособленчества и лицемерия.

"Значимость" для юношей и девушек их родителей и сверстников принципиально неодинакова в разных средах деятельности. Наибольшая автономия от родителей при ориентации на сверстников наблюдается в среде досуга, развлечений, свободного общения, потребительских ориентаций.

Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в своих родителях друзей и сверстников. При всей их тяге к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших. Многие волнующие их темы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как им мешает самолюбие. Семья же остаётся тем местом, где подросток и юноша чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно.

Наравне с семьёй можно поставить и школу, так как в этом возрасте имеет большое значение окружение юношей и девушек вне семьи.

### **Советы родителям подростков по укреплению ваших отношений**

Как справиться с подростком? Что же случилось с этим милым маленьким ребенком, который у вас был несколько лет назад? Подростки могут быть очень сложными, и это не должно быть удивительным, учитывая все перемены переходного возраста, с которыми им приходится сталкиваться. Вам придется быть очень терпеливым, чтобы справиться с ними.

Даже несмотря на то, что вы когда-то сами были подростками и, возможно, были сложными для своих родителей, все еще от вас потребуется много усилий, чтобы понять, через что приходится проходить вашему ребенку. К вашей ответственности относится наладить связь между вами и вашим ребенком.

Это всегда не просто, и вам придется очень постараться во время этих двух важных периодов в жизни ваших детей – юности и молодости. Вашим детям понадобятся все понимание, которое вы можете им предоставить. Общение и понимание, в течение сложных периодов, могут задать тон для жизненных решений, которые придется делать вашему ребенку.

*Ниже приведено несколько полезных советов, которые должны помочь родителям при воспитании подростков и налаживании связи с ними:*

**1.** Узнайте о том, что нравится вашему ребенку. Когда ваш подросток был ребенком, можно было с легкостью найти вещи, чем можно было бы заняться. Но, когда они стали подростками, вам придется приложить дополнительные усилия, чтобы узнать, что нравится вашим детям.

Возможно, это будет непросто, но способность соотносить склонности и антипатии вашего ребенка является важной частью построения открытых и значимых отношений с ним.

Помните, чтобы быть хорошим родителем, вам также нужно быть хорошим другом.

**2.** Строгость – это не плохо. Многие подростки сопротивляются правилам и ограничениям. Они думают, что достаточно взрослые, что могут сами о себе позаботиться. Хотя это отчасти и так, подросткам все еще нужны ограничения. С новыми возможностями и желаниями они могут причинить себе значительный вред, если не будут сдерживать себя со всей ответственностью.

Дайте понять вашему ребенку, что у него или у нее будет больше свободы, но при этом на них будет возложено больше ответственности. Свобода без

ответственности бессмысленна.

Вам стоит помочь своему ребенку научиться составлять планы заранее. Вы не должны планировать за них; просто помогите направить их на принятие собственных правильных решений.

**3. Общайтесь ежедневно.** Ежедневное общение является важным для поддержания открытости между вами. Ваш ребенок будет более расположен, доверять вам, если вы будете общаться с ним ежедневно. Доверие к кому-либо заключается в практике. Оно может быть построено только на многозначительных отношениях, которые упрощаются хорошим общением. Научитесь понимать мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете не только добиться их доверия, но и также сможете лучше понять их общее поведение.

Ежедневное общение покажет вашему ребенку, что вы заботитесь о нем. Это очень важный фактор, так как подростки будут чувствовать себя более комфортно с родителями, которые активно вовлечены в их жизнь. При отсутствии вовлечения взрослого, подростки могут обратиться к ненадежным сверстникам за руководством или комфортом. Очень важно, чтобы родители подростков предоставляли им руководство и заботу, которая им требуется.