Переходный возраст:

особенности контакта с подростками

Как и когда ребенок становится подростком, подросток — юношей, юноша — взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опе­ке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют само­стоятельности и независимости.

Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переход­ным», «кризисным». Он действительно резко отличается от про­чих этапов жизни ребенка. Говоря о подростках, можно рассмат­ривать самые разные проблемы: общение со сверстниками, осознание себя и своего жизненного пути, интересы и увлече­ния подростков. Сегодня мы поговорим о психологических осо­бенностях этого возраста и о том, как на эти особенности мож­но опираться при построении контакта с подростками.

Подростковый возраст -- это время интенсивного, но нерав­номерного развития. Различные системы организма развивают­ся с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Различны темпы фи­зического и психического развития. Один мальчик в 14—15 лет выглядит уже почти взрослым, другой только-только еще начи­нает расставаться с детством. Такие же значительные различия

существуют и в психическом развитии, в интересах, в умствен­ной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других — еще совершенно ребен­ком. Пласты детства в нем причудливо уживаются с пластами взрослости. Социальное взросление по времени отличается от физического. Физическое созревание подростка происходит се­годня значительно быстрее и заканчивается раньше, чем в прош­лом столетии. С социальным же созреванием дело обстоит го­раздо сложнее. Сроки обучения за последние годы существенно удлинились. Современная молодежь учится значительно дольше, чем ее сверстники в прошлом. Позже начинается и трудовая деятельность.

Подростковый возраст — это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной ак­тивности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществ­ление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, под­росток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот.

Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным?

Неравномерность физического развития сказывается на об­щей деятельности. Часто дети жалуются на быструю утомляе­мость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В

этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отды­хали, гуляли.

Психическая организация подростка очень нестабильна, при­чем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и край­няя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, со­циальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бы­вают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающи­ми и одновременно несдержанными.

Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказы­вания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием.

Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремле­ние к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуж­даются в руководстве со стороны взрослых.

В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно вос­стают против контроля и руководства со стороны взрослых, от­стаивая право на самостоятельность. И мы обнаруживаем массу несоответствий в их словах: с одной стороны, они хотят прихо­дить домой так поздно, как им этого захочется, с другой — не могут сами вспомнить про заданные на дом уроки и несобран­ный портфель.

На самом деле в этом нет противоречий. Взрослыми не ста­новятся в один момент, этому еще только нужно научиться. Отрочество — это еще не то время, когда дети могут совершен­но обходиться без родительского контроля, просто может поме­няться соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются

в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам спра­виться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка. Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятель­ности?

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно раз­делить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается. Например, это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасно­сти: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживаешься и т.д., а также некоторые требования, ка­сающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе. Ко второй группе относятся требования, варианты выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком. Например, сколь­ко времени проводить за компьютером или как планировать свободное время. И наконец, к третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему по­мощь поддержкой или советом, если потребуется. Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это мож­но примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты спо­собен сам решать, какие кружки тебе посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьюте­ром? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Постепенно некоторые требования могут переходить из од­ной группы в другую: скажем, когда вы уверены в том, что ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уро­ков, контроль можно передать ему.

Немалую трудность доставляют нам частые перепады настро­ения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомним то вре­мя, когда наши дети были совсем маленькими, когда они толь­ко научились ходить и пытались исследовать окружающий их мир. Нам приходилось прятать от них острые предметы, убирать повыше вазы, запирать ящики. Мы относились к этому с пони­манием, осознавая, что эти трудности временные и дети научатся вестисебя сдержанно. Мы понимали, что ребенок не нарочно хватает приглянувшийся ему предмет, он просто пока не может удержаться. А когда дети достигают подросткового возраста, нам все труднее снисходительно относиться к тем или иным капри­зам или выпадам. Нам кажется, что они уже достаточно взрос­лые, а их поступки — вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под вли­янием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональ­ных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подрос­тки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести раз­говор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в неко­торых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные сло­ва и поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно под­держивать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Напри­мер, спрашивать их мнение по тому или иному вопросу жизни семьи или обращаться к подростку как к эксперту: «Как ты счи­таешь, как лучше поступить в этой ситуации?» Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удач­ным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт: «Как хорошо, что ты нам посоветовал сходить на этот фильм, он дей­ствительно очень интересный». Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с дру­гой — облегчает контакт с ним.

Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас — тех взрослых, которые с ним взаимодействуют.