

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ?

Все мы замечаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. С ребенком уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, - в период перехода от детства к взрослости – в подростковый период. В древности считалось, что он настолько же важен для человека, как и рождение, вступление в брак и смерть. И сколь он важен, столь и труден. В наше время подросток остается со всеми проблемами взросления один на один. Помочь ему может только семья. Поэтому давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

Физиологические изменения.

На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-13 лет, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения – очень медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит или раздражает, а вот затормозить, остановиться им не просто. Конечно, в таком состоянии трудно сосредоточиться на уроках, сконцентрировать внимание, не отвлекаться. Да и память их подводит нередко из-за этого же: когда интересно – все запоминается легко. А стало скучно – ну ничего не задерживается в голове. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка часто сменяться. То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию.

Вот статистика, которую полезно знать:

- Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
- 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
- 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
- По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек – 11 лет – 60%, мальчиков – 13 лет.
- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

Изменения в общении со взрослыми

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застревать” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадной признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических

реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

У подростков возникает такое новообразование как чувство взрослости. Однако ориентация на взрослые ценности и сравнение себя со взрослыми зачастую заставляют подростка снова видеть себя относительно маленьким, несамостоятельным. При этом, в отличие от ребенка, он уже не считает такое положение нормальным и стремится преодолеть его. Отсюда противоречивость чувства взрослости – подросток претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний не во всем подтвержден и оправдан. Исключительная чуткость, близость и внимание требуется в это время от родителей, чтобы и не обидеть ранимую душу подростка, и не выпустить его из своего поля зрения. Отказ в признании права подростка на «взрослость» вызывает у него желание дать отпор, доказать, что он уже не маленький и тоже на что-то способен.

У подростков появляется недовольство тем, что в общении со взрослыми он находится в позиции подчинения, в то время как он хочет равенства прав. Вот поэтому так возрастает значимость общения со сверстниками. Положение в кругу сверстников удовлетворяет потребность быть на - равных; отношения со сверстниками подросток считает своими собственными, личными отношениями. Нельзя нарушать эти границы! Подросткам необходимо уединение, оно позволяет иметь свою собственную жизнь. Давая им возможность уединяться, родители демонстрируют уважение к ним. А всякое вмешательство, а тем более нетактичное, вызывает обиду, протест, сопротивление. Любые действия взрослых, воспринимаемые подростком как контроль, резко отторгаются, вызывают бурные эмоциональные реакции. При этом не важно, насколько обоснованными были на самом деле действия взрослых, поскольку подросток фиксирует в них только сферу контроля. Очень важно, чтобы родители сумели необходимые контролирующие действия донести до подростка как действия заботы о нем, или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.

Одно из главных стремлений подростка – **стремление к самостоятельности**. Поскольку в жизни понятие самостоятельности понимается родителями и подростками по-разному, то это является причиной конфликтов. Родители обычно имеют в виду в основном обязанности (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.д.), подростки, в основном, права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой). В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и детьми, а также будут способствовать становлению зрелой самостоятельности.

Рекомендации для родителей.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. *Дайте свободу.* Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. *Никаких нотаций.* Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. *Идите на компромисс.* Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. *Уступает тот, кто умнее.* Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. *Не надо обижать.* Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. *Будьте тверды и последовательны.* Дети - тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Полезные видео материалы:

Лекция Катерины Мурашовой: "Эти ужасные подростки: Как подготовиться к переходному возрасту заранее" <https://youtu.be/IBj8mkdVsAw>

Лекция Катерины Мурашовой "Как перестать раздражаться и начать дружить со своим ребенком?" <https://youtu.be/IBcGOLHUidU>

Как воспитывать современных подростков / Людмила Петрановская // Нам надо поговорить <https://youtu.be/feahlyXxISo>