

Секреты общения с подростком – каковы они?

Подростковые сложности включают в себя неожиданные и резкие перепады настроения без достаточных на то причин, повышенное внимание к своей внешности, к оценке своей личности другими людьми – и в то же время самонадеянность и безапелляционность, сентиментальность – и удивительная черствость по отношению к близким, стеснительность – и развязность (в основном показная, «на публику»), появление кумиров – и борьба с авторитетами, ну и классическая дилемма «быть как все – выделиться из толпы».

Итак, продолжим знакомство с проблемами подросткового возраста, начатое в предыдущем материале.

Проблема третья: с ним (с ней) стало невозможно разговаривать!

Что бы вы ни сказали своему сыну или дочери, он (она) непременно занимает позицию самозащиты и тотального самооправдания в разговорах об особенностях собственного поведения. Нормой вдруг становится пониженное настроение, негативизм, чрезмерно критическое отношение к привычным вещам, событиям, семейным традициям. Нередко мы наталкиваемся на гневливость, немотивированную агрессивность и вспыльчивость сына или дочери. Еще вчера такой покладистый, подросший «ребенок» чуть что – настаивает на желании всегда и везде поступать «по-своему», стремится отгородиться от родителей, показать, как чужды ему их увлечения и взгляды – вплоть до стремления жить отдельно или уехать учиться в другой город. Крайним вариантом являются побеги из дому и бродяжничество, когда они обусловлены желанием «пожить на свободе».

При этом и прогулы, и побеги подразумевают не только избавление от трудностей, но и привлечение к себе внимания (об этом говорит тот факт, что, сбежав, подростки часто держатся недалеко от дома, стараются попасть на глаза знакомым или направляются туда, где, надеются, их будут искать). С той же целью (вернуть утраченное внимание) подростками может использоваться нарочитое бравирование алкоголизацией, вызывающее поведение в общественных местах и т. п. Все эти демонстрации через поступки словно говорят: «Ну обратите же на меня внимание! Не видели меня, пока я был хорошим – тогда я буду плохим, только заметьте меня – иначе я пропаду!»

Желание отделиться – отчасти естественный этап, через который проходит подросток, и называется он «реакция эмансипации». Однако характерно, что неприятие взрослых и стремление к сепарации у подростка тем сильнее, чем больше мы опекаем чадо и лишаем его самостоятельности в решениях и поступках, чем сильнее мелочный контроль со стороны взрослых, чем больше мы грешим отношением к подростку как к маленькому ребенку, чем большие претензии к нему предъявляем – требуем отличной учебы, достижений в спорте и т.д.

Что же делать?

Во-первых, совместно с подростком выработать приемлемый именно для вашей семьи круг решений, которые он может принимать самостоятельно (что надеть, кого пригласить на день рождения); круг решений, принимаемых совместно (ехать ли на экскурсию с друзьями в другой город; где учиться); и отделить моменты, решения по которым принимаются только взрослыми (распределение семейного бюджета, место жительства семьи и т.д.).

Помните, здесь **главное – два момента**:

1) последовательность и обязательность к исполнению (а не так, что сегодня – как договорились, а завтра – как скажет папа, потому что он не в духе);

2) круг самостоятельно принимаемых решений со временем расширяется (что еще не по плечу 12-летнему, 15-летний вполне осилит).

Во-вторых, запомнить магическую формулу подачи информации друг другу: оперируем «я-сообщениями» вместо «ты-сообщений». Все мы имеем право на чувства, в том числе и негативные – если деть что-то вытворил, мы не можем (и не должны!) с милой улыбкой и олимпийским спокойствием говорить «чем бы дитя ни тешилось»... Другое дело – как преподнести свои эмоции и слова так, чтобы достичь желаемого результата, а не прямо противоположного.

Почувствуйте разницу между высказываниями: «Ты просто мерзавец, тебя ждет колония после всего, что ты натворил, ты всегда как нарочно делаешь только гадости!!!» и «Я в ужасе от такого поведения, очень сильно расстроена, для меня неприемлемы такие поступки». Накал эмоций тот же, а слушается по-другому, потому что во втором случае родитель говорит о своих чувствах, а не о личности сына или дочери, и, кроме того, нет обобщений, которые искажают истину до неузнаваемости («ты сегодня опоздал» звучит гораздо справедливее, чем «ты вечно опаздываешь!»).

Проблема четвертая: он совершенно перестал учиться, ему ничего не надо, обленился и утратил интерес ко всему на свете!

Часто подростковый возраст преподносит сюрпризы вроде потери интереса к учебе, спорту и увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие и являвшимся существенной частью жизни подростка, повышенная скрытность, стремление уединиться, отстранение от участия в жизни семьи и общества (учебного, спортивного, дружеского коллектива).

Как же на это реагировать?

Во-первых, примем как данность, что у подростка происходит переоценка ценностей. В начальной школе мальчику нравилась музыка, а в шестом классе он понял, что есть на свете еще много интересного: история, география, физика с химией... И карьера пианиста его больше не прельщает – к ужасу мамы. В возрасте 10 лет девочке нравилось ходить в художественную школу, а в 13-14 она понимает, что в «большой» жизни художником она не будет, и рисование останется разве что в качестве хобби – отсюда стремление «бросить и не заниматься бесполезным делом», сопровождаемое родительскими криками: «Ведь столько лет на это потрачено!!!». Обсудите с подростком, как он видит свое будущее, кем бы он хотел стать и почему, что именно ему надо для достижения цели (какие предметы, какие усилия) – так и вам, и ему будет понятнее, на что стоит тратить силы и время.

Во-вторых, не будем забывать, что взросление организма – энергоемкий процесс. Еще вчера детское, тело подростка за короткий период (пару лет) претерпевает колоссальные изменения на уровне физиологии, поэтому не удивительно, что он устает – и физически, и душевно. Ему необходимо время, чтобы «освоить», «переварить» весь объем информации, на него свалившийся – поэтому он мечтает, фантазирует, строит планы, вырабатывает свои философские концепции – то есть делает все то, что мы,

родители, емко уместаем во фразу: «Лежит на диване и плюет в потолок». Тем более что внешне это так и выглядит. Относитесь с пониманием к тому факту, что подростку необходимо какое-то время на то, чтобы «полениться». А заодно присмотритесь к себе – нет ли и у вас некоей вредной привычки: лежа на диване, задумчиво глядеть в мерцающий телевизор?

Существует еще несколько типичных сложностей подросткового возраста, но о них – в следующем материале.

Автор - **Наталья Проценко**

[Источник](#)