

Подросток: мост между детством и взрослостью



Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша – взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены не заметны для нас. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным».

Подростковый возраст – это время интенсивного, но не равномерного 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, 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. Позже начинается и трудовая деятельность.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается 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, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростка делают этот возраст особенно опасным?

Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто подростки жалуются на общую утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявление 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, ситуативным эмоциональным состоянием.

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 миг, 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 не заявляли в момент

конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия, равнодушия. Поэтому очень важно, чтобы взрослые помогли подростку 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. Они 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 родители готовы обсуждать с ребенком. Например, сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время.

К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но Вы готовы оказать ему помощь поддержкой и советом, если потребуется. Эти требования необходимо обсудить с подростком. Сделать это можно например так: «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 дети были еще маленькими, когда они только научились ходить и пытались исследовать окружающий мир. Нам приходилось прятать от них острые предметы, убирать повыше вазы, запирать ящики. Вы относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные и дети научатся вести себя сдержанно. Вы понимали, что ребенок не нарочно хватается приглянувшийся ему предмет, он просто пока не может удержаться. А когда дети достигают подросткового возраста, нам все труднее нам все труднее относиться снисходительно к тем или иным капризам или выпадам. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле подростки очень часто, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или 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 или поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддержать 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 взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникать те или иные трудности во взаимодействии с ним.