

Психологические особенности подростка. Как наладить доверительное общение с ребенком. Как позитивно разрешать конфликты.

Камионская Т.Б., педагог-психолог

Психологические особенности подросткового возраста

Многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей. У кого-то этот переход от детства к взрослению проходит совершенно незаметно, для кого-то становится настоящей катастрофой. Еще недавно послушный и спокойный ребенок вдруг становится «колючим», раздражительным, он то и дело вступает в конфликт с окружающими. Это нередко вызывает непродуманную отрицательную реакцию родителей, учителей. Их ошибка состоит в том, что они пытаются подчинить подростка своей воле, а это только ожесточает, отталкивает его от взрослых. И что самое страшное – ломает растущего человека.

Социальная ситуация развития – родители, окружающие люди, общество не готовы считать подростка взрослым. Для подростка характерна позиция «Я-взрослый», гипертрофированная потребность в самостоятельности. Он ждет к себе от взрослых отношения как к равному человеку, уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам, выбору. Возрастной кризис вызван этим противоречием. После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождению от их опеки, контроля. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.

Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность.

Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Ведущим видом деятельности в этот возрастной период является интимно-личностное общение во всех сферах жизнедеятельности.

В толковом словаре русского языка С. И. Ожегова «интимный» определяется как сокровенный, задушевный, глубоко личный, доверительный.

Интимно-личностное общение - один из видов общения, основанный на личной симпатии партнеров по отношению друг к другу, их взаимной заинтересованности в установлении и поддержании доверительных отношений; предполагает высокую степень доверия партнеру, взаимное глубокое самораскрытие. Оно способствует самоактуализации личности и поддержанию ее психического здоровья.

Возрастные психологические новообразования

1. Формирование позиции «Я-взрослый». Появление чувства взрослости (главное психологическое новообразование).

Под возрастными новообразованиями следует понимать те психологические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и в главном определяют сознание ребенка (человека), его отношение к социальной среде, ход его развития.

Как проявляется чувство взрослости подростка?

- Желание, чтобы все относились к нему как к взрослому.
- Претензия на равноправные отношения со старшими людьми.
- Стремление к самостоятельности в принятии решений.
- Появление собственных вкусов, оценок, мнений, линии поведения.

- Конфликтность во взаимоотношениях с окружающими людьми, особенно при вмешательстве взрослых в его жизнь (учеба, внешность, дружба, увлечение).
 - Подражание взрослым в одежде, вкусах, манерах, привычках, романтических отношениях.
2. Критичность по отношению к взрослым. Начинается процесс разделения личностных (отношения со сверстниками) и деловых отношений (отношения с родителями и другими взрослыми).
 3. Появление гипертрофированной потребности в самостоятельности, в освобождении от опеки взрослых, от их контроля. Появление потребности в свободе и независимости от родителей при сохранении потребности в их эмоциональной и другой поддержке.
 4. Появление потребности в дружбе, влюбленности, в получении эмоциональной поддержки, острое желание быть принятым группой сверстников.
 6. Появление подростковых групп, подчиненных «кодексу товарищества». Сверстники являются референтной группой (группа людей, привлекательных для индивида и являющаяся источником его индивидуальных взглядов, суждений, поступков, норм и правил поведения).
Задача общения со сверстниками – усвоение норм товарищества и дружбы.
 7. Появляется потребность в самоутверждении в отношениях с взрослыми и со сверстниками. Формы самоутверждения в этом возрасте бывают как позитивными (самообразование, забота о ближних, участие в решении сложных семейных вопросах, спорт, овладение знаниями и др.), так и негативными (разные формы отклоняющегося от нормы поведения).
 8. Формирование убеждений, идеала как нравственного эталона.
 9. Появление потребности в самопознании и самовоспитании.

В 11-12 лет появляется интерес к своему внутреннему миру. Подросток анализирует свои переживания, личные черты, поступки. Он объединяет свои представления о своем внешнем виде, уме, способностях, характере,

общительности, стиле поведения в единый образ - «Я-реальное». Подросток не только ищет ответ на вопрос, «Какой Я?», но и мечтает о том, каким хочет быть, создает свой образ в будущем - «Я-идеальное».

К 15 годам формируется «Я-концепция»: совокупность «Я-реального» и «Я-идеального», то есть система внутренне согласованных представлений о себе. При высоком уровне притязаний подростка и недостаточном осознании своих возможностей (при разрыве «Я-реального» и «Я-идеального») появляются неуверенность в себе. Внешним проявлением неуверенности в себе является обидчивость, упрямство, агрессивность подростка. Если «Я - идеальное» подростку представляется достижимым, то у него появляется потребность в самовоспитании, в разработке программы самосовершенствования.

10. Крайняя противоречивость личности подростков (я – уникальный человек, но, в то же время, присутствует стремление быть похожим на других подростков).
11. Повышенная конфликтность, эмоциональная возбудимость, частая смена настроения, обидчивость, раздражительность.

Взрослеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противится активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и не нужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрослому ребенку в достижении независимости и его взрослению.

То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и

возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.

Суть подросткового кризиса составляет свойственные этому возрасту подростковые поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации (освобождения), реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби).

Реакция эмансипации

Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства старших – родных, учителей, представителей старшего поколения. Реакция может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты их поведения и духовные ценности. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Чрезмерный контроль над поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

Процесс этот является сложным и многомерным. Эмансипация может быть эмоциональной, показывающей насколько значим для юноши эмоциональный контакт с родителями по сравнению с привязанностью к другим людям (дружбой, любовью). Поведенческой, проявляющейся в том, насколько жестко родители регулируют поведение сына или дочери, или нормативной, показывающей, ориентируется ли подросток на те же, что и его родители, нормы и ценности, или на какие-то другие. Каждый из этих аспектов эмансипации имеет собственную логику.

Реакция группирования со сверстниками.

Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус.

В группе сверстников более эффективно отрабатываются самооценка подростка. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых.

Реакция увлечения (хобби)

Для подросткового возраста увлечения составляют весьма характерную особенность. Увлечения необходимы для становления личности подростка, благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

Знание подростковых увлечений помогает лучше понять внутренний мир и переживания подростков, улучшает взаимопонимание между подростками и взрослыми.

Подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Следует сказать, что бывают случаи бескризисного развития ребенка. Чаще всего это происходит тогда, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей и при первых признаках изменения их потребностей перестраивают свои отношения с ними таким образом, чтобы те могли удовлетворить свои новые потребности. Иногда же бескризисное развитие является лишь кажущимся, поскольку кризис может проходить в сглаженной форме, а также в силу тех или иных причин смещается во времени. Кризисный характер перехода от одного возрастного периода к другому периоду его развития показывает, что у ребенка появились новые потребности, удовлетворение которых серьезно затруднено.

На образование подросткового кризиса влияют как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы: постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, от которых подросток всеми силами

стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать по своему усмотрению. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающих подростку осуществить задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и другое).

Часто причинами возникновения проблем в отношениях с детьми является реакция родителей на поведение ребенка.

Психологи выделили **четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей.**

1. Борьба за внимание

Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания.

2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки

Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность. Не важно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное.

3. Желание отомстить

Дети часто обижаются на родителей. Например: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом; в доме появился отчим; родители постоянно ссорятся... Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!"

4. Потеря веры в собственный успех

Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него складывается низкая самооценка. Он может

прийти к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не получится". При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой".

Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения ребенка, как считает известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер, довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным. **Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.** Если ребенок **борется за внимание** - появляется **раздражение**. Если подоплека стойкого непослушания - **противостояние воле родителя**, то у него возникает **гнев**. Если скрытая причина - **месть**, то ответное чувство у родителя - **обида**. При глубинном **переживании ребенком своего неблагополучия** родитель попадает во власть **чувства безнадежности, а порой и отчаяния**. Что же делать дальше? Общий ответ на вопрос - не реагировать привычным образом, т.к. образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели. И он возобновляет их с новой энергией. **Взрослому нужно уяснить, что именно он чувствует, и перейти к позиции помощи.** Так, например, если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры, прогулки. Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом". Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, ее надо исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Наверняка

ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выйти из тупика он не сможет. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Что важно знать в начале: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять их.

Поскольку конфликты в общении между родителями и детьми в подростковом возрасте неизбежны, родителям надо учиться разрешать и предупреждать конфликты. Для этого необходимо расширять свои знания и навыки в области практической психологии и конфликтологии, познавать ребенка и самого себя, заниматься самосовершенствованием, не бояться признавать свои ошибки.

Существует 4 способа разрешения конфликтных ситуаций, так называемые **«конфликтные привычки»:**

1. Уход от проблемы (чисто деловое общение)
2. Подавление - мир любой ценой (для взрослого отношения с ребенком дороже всего). Закрывая глаза на отрицательные поступки, взрослый не помогает подростку, а наоборот – поощряет отрицательные формы поведения ребенка.

3. Продуктивный компромисс. Этот вариант предполагает частичную победу и в одном и в другом лагере. К этому обязательно нужно идти вместе, т.е. это должно стать результатом совместного решения.
4. «Выиграть-проиграть». Победа любой ценой. Взрослый стремится выиграть, пытаясь подавить ненужные формы поведения ребенка. Если он проигрывает в одном, то будет стремиться выиграть в другом. Эта ситуация бесконечна.

Стратегия разрешения конфликта «Выиграть-выиграть» позволяет эффективно разрешить противоречие в интересах, потребностях и целях участников взаимодействия. Его суть – «Я хочу выиграть, но я хочу, чтобы ты выиграл тоже». Таким образом, ищется альтернативный вариант решения, который в большей степени или полностью удовлетворяет потребности обоих участников конфликта. Этот способ разрешения конфликтов особенно эффективен в отношениях родителей с ребенком-подростком, который отличается повышенным стремлением к самостоятельности и независимости и ждет к себе отношения, как к равному человеку.

О каких родителях мечтают подростки

Итак, какими же хотят видеть подростки своих родителей? Как показывает ряд опросов (Newman 1989), подростки мечтают о таких родителях, которые:

- Выслушивают нас и стараются понять.
- Дают почувствовать, что они любят нас.
- Выказывают свое одобрение.
- Принимают нас такими, какие мы есть – со всеми нашими ошибками и недостатками.
- Доверяют нам и ждут от нас хорошего.
- Относятся к нам как взрослым.
- Направляют нас.
- Веселы, всегда в хорошем настроении, обладают чувством юмора, умением создать теплую атмосферу дома и подают хороший пример.

Подросток оценивает родительскую любовь и заботу, судя по тому интересу, которую родители проявляют к его жизни, по тому количеству времени, которые они готовы ему уделить, по их готовности и желанию быть рядом с ним и при необходимости оказать помощь.

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

Недостаточная родительская поддержка может вызвать прямо противоположный эффект: низкая самооценка, плохая учеба в школе, импульсивные поступки, слабая социальная адаптация, неустойчивое и антиобщественное поведение.

Подростки ждут от родителей внимания и дружелюбного отношения.

Родители должны научиться уважать своих детей, но, уважая детей, надо уважать и самих себя.

Список литературы

1. Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 2-е, исправленное и дополненное – М.: ЧеРо, 1997
2. Корнелиус Х.,Фэйр Ш. Выиграть может каждый, М., АО Стрингер, 1992
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков, - Л., 1983
4. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». Учебное пособие – М.: Педагогическое общество России. - 1999

