

Проблемы подросткового возраста



"Они минуту взрослые, минуту дети"
Робин Скиннер

Пожалуй, подростковый возраст самый обсуждаемый в психологической литературе. Многие родители боятся наступления этого возраста своих детей и ждут неизбежных проблем. Вспоминая себя, редко кто хочет вернуться именно в этот возраст, все скучают по детству, но очень редко звучит желание быть подростком. Безусловно, это тяжелое время не только для родителей, но и для самого взрослого ребенка. Что происходит с ребенком, который превращается в подростка? Какие основные трудности возникают у детей и родителей в это время? Что можно сделать, чтобы облегчить жизнь семьи в период, когда в ней растет подросток.

По сути, подросток, это человек, который находится в переходном периоде между двумя фундаментальными состояниями детством и взрослостью. Он уже не имеет преимуществ ребенка, но еще не достиг возможностей взрослого.

Прежде всего, хотелось бы обозначить границы возраста, который мы называем подростковым. Ранним началом переходного периода можно считать достижение ребенком 10-ти летнего возраста. Обычно самым сложным для подростка и его родителей является период от 12 до 14 лет. Как правило, к 16-17 годам эмоциональный накал спадает и обстановка в семье гармонизируется. Но бывает, что рамки сдвигаются в ту или иную сторону в силу особенностей эмоционального развития отдельного ребенка.

Рассмотрим проблемы, с которыми часто сталкиваются родители подростка конфликты в семье, непослушание ребенка неуважение родителей, потеря контроля над ребенком.

Нередко испуганная мама или папа приводят своего подростка к психологу и говорят, что перестали справляться с ним. Сын или дочь забросили учебу, не убирают в своей комнате, ходят не пойми в чем и никого не слушают, а делают по-своему. По несколько часов висят на телефоне и неизвестно с кем общаются. Знакомая картина?

Давайте посмотрим на нее с другой стороны и подумаем о механизмах происходящего.

Важной возрастной задачей, с которой нужно справиться подростку, является отделение от родителей. При этом авторитет родителей неизбежно снижается. Новыми значимыми фигурами становятся другие взрослые, которых молодые люди рассматривают в качестве образцов, и ровесники, чье мнение начинает цениться выше, чем прежде.

Особые сложности для подростков создает то, что родители все острее лишают своих детей поддержки, которую оказывали им в предшествующие годы. «Ты уже не ребенок, возьми себя в руки» - такое часто говорят подростку. Желая своему ребенку успехов в школе и на работе, родители требуют, чтобы он принял на себя ответственность за свое постепенное взросление. При этом многие из них дают понять, что хотя они и признают отделение подростков, они будут продолжать давать указания своим уже выросшим детям. Эта противоречивая ситуация болезненно воспринимается подростками. Они остро чувствуют груз родительских претензий и желание видеть их взрослыми. Одновременно с этим они получают противоречивый сигнал: «У тебя еще нет равных с нами прав. Ты должен делать то, что говорит тебе твой отец/твоя мать». Чем жестче звучат требования и чем меньше у подростка внутренней силы, тем скорее возникнет опасность того, что он будет чувствовать себя неудачником. Одни реагируют на это апатией, другие – агрессией, но все они стремятся тем или иным способом избежать этой ситуации в прямом и переносном смысле.



Агрессивное поведение подростков, как правило, является естественной реакцией эмансипации. Часто она возникает в ответ на давление со стороны взрослых. Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований). Важно понимать, что любой вид родительской агрессии (физическая прямая, советское оскорбление, унижение, ограничение свободы выбора и действий подростка и т.д.) поддерживает, а иногда и инициирует повышенный уровень агрессивности у подростка.

Но это не значит, что родители должны во всем потакать взрослому ребенку. Подросткам просто крайне необходима родительская последовательность и твердость. Потому как, если они не будут понимать против чего бунтовать, отделения не произойдет. Подросток учится независимости, чаще не поступая так, как хотят родители, или поступая, так, как родители не хотят. К тому же взрослые оберегают их – ограждая от опасностей внешнего мира, так же как они это делали для своих детей, когда они начали ходить.

Подростковая лень

За подростковой ленью может скрываться совершенно разные реакции и проблемы: депрессия, проявление страха или беспомощности, агрессия, выраженная в пассивной форме (протест или провокация), следствие хронических перегрузок, проявление подражательного (группа – ориентированного) поведения, один из способов обратить на себя внимание, плохое самочувствие вследствие высокого расхода энергии и гормональной перестройки.

Поэтому прежде чем «принимать меры», родителям стоит разобраться в причинах возникновения подобной реакции их ребенка.

Чувства родителей

Важно, чтобы подростки поняли, что и родители находятся в тяжелом положении: они чувствуют, что их значимость снизилась, что взросление детей означает достижение наивысшей точки в их собственном жизненном цикле, после которой начинается спад. Для родителей это тоже кризис, им трудно переживать отделение детей. Они не знают, как им жить дальше и что они хотят осуществить во второй половине жизни. Некоторые из них чувствуют зависть к жизненной силе и еще неизвестному будущему своих детей, а так же грусть из-за опустевшего семейного гнезда.

На фоне этих чувств родители часто начинают бороться со своими детьми. Они вмешиваются в их дела в неподходящие моменты, мелочно опекают детей и испытывают чрезмерную тревогу или же эмоционально отдаляются и отказывают детям в необходимой похвале и симпатии.

Вот несколько советов, позволяющих уменьшить напряжение в общении с подростком:

- следите за собой - не делайте различий при обращении с вашими детьми, не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы второму;
- обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них, он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение;
- не ожидайте, что подросток примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, - настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет;
- во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, - что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику;
- знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что вы плохая мать или никчемный отец, - это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.



го