Подросток и взрослый: пути к пониманию

**Подрастающему ребенку нелегко управлять самим собой. То ему кажется, что все по плечу, и у него «шапкозакидательское» настроение. Но вот случается неприятность — и на его лице уныние и пессимизм. Порой трудно предугадать, чего ждать от подростка в следующие час, день, неделю.**

О подростках

В массовом сознании слово «подросток» довольно часто вызывает ассоциацию «трудный». Термин «трудный подросток» придумали мы, взрослые люди, и он отражает, прежде всего, НАШУ несостоятельность в общении со взрослеющими детьми. Порой мы забываем, что молодым быть трудно, гораздо сложнее, чем взрослым. Ведь наши взгляды в большей степени уже сформировались, нам есть на что опираться в своих поступках. Подросток же труден для других потому, что ему трудно с самим собой. Он неуверенно и с опасениями ищет свои цели и ориентиры в жизни.

Взрослые, конечно, тут как тут, но они предпочитают толкать «несмышленыша» по накатанной дороге, к так называемому светлому (в понимании родителей) будущему, зачастую не учитывая в полной мере возможностей, интересов и потребностей своего ребенка. Это еще больше разводит родителей и детей, создает напряженную эмоциональную обстановку в семье.

Трудности подростка

Трудности словно кольцом окружают подростка, и это связано с необходимостью для него решать сразу множество задач: учебных (хотя учиться не хочется), семейных (не доводить отношения с родителями до «военных»), общения со сверстниками (обрести и не потерять друзей), саморазвития (побороть свой негативизм, лень и множество других недостатков и найти в себе позитивные силы для того, чтобы любить себя и других, строить планы, мечтать).

Тысячи проблем наваливаются на подростка — это:

— психофизиологические изменения, которые он наблюдает в себе. Подростки начинают обостренно остро воспринимать недостатки своей внешности, учатся ухаживать за своим телом. Помните: очень легко самим устроить своему ребенку «пунктик», касающийся его внешности. Например, не редкость фразы типа: «Ну и растолстела ты в последнее время! А все потому, что спортом не занимаешься». Недопустимо любое раздражение по поводу того, что ваш сын или дочь начали проводить у зеркала больше времени. Ведь совсем не трудно, вместо замечания, словно между делом заметить, что если бы сын (дочь) был так же умен, как хорош внешне, вы были бы полностью спокойны за его (ее) будущее;

— гормональная перестройка. Например, в этом возрасте повышается содержание тестостерона в крови. Покоя не дает гипертрофированное половое влечение. Активное занятие спортом, туризмом уменьшают концентрацию тестостерона, а, следовательно, снижают агрессию;

— новые потребности, которые раньше не волновали. Наибольшую актуальность приобретает потребность в самоутверждении, отстаивании своей взрослой позиции. Подросток остро переживает необходимость кем-то стать, что-то уметь, быть компетентным в чем-то. А потому важно поддержать сына или дочь в освоении нового пространства. С уважением отнестись к выбору секций и кружков, предложить тренинговые занятия (ведь зачастую подросток не готов признаться в том, что ему необходима помощь взрослого, да и далеко не всегда осознает, что она ему нужна);

— новые возможности, в том числе интеллектуальные, которые теперь позволяют по-иному представить окружающую жизнь, себя, других людей. В результате интеллектуального созревания у подростков возникает особая форма самосознания — рефлексия. У некоторых потребность самоанализа так велика, что они заводят дневники. Благодаря дневнику процесс самоанализа и анализа окружающего мира как бы выносится вовне, но для окружающих остается невидимым. А сам подросток получает возможность увидеть себя, других и ситуацию, которую он переживает. Это помогает снять психическое напряжение и нередко способствует нахождению реального решения, созвучного возможностям подростка.

Хочу быть взрослым

Как бы громко в некоторых ситуациях не кричали наши дети: «Мама! Я уже взрослый!», — переживание себя как взрослого приходит именно в подростковом возрасте. Сначала подростки фиксируются на внешней стороне взрослого поведения: одеваются как взрослые, пробуют курить, учатся водить автомобиль и т. д. И это естественно, ведь взрослеют через социальное подражание образцу. Это значит: чем более полно мы раскроем перед своим ребенком все аспекты взрослого поведения, тем разнообразнее и он будет себя проявлять. К сожалению, мы зачастую забываем делиться своими переживаниями по поводу своих успехов и неудач с ребенком, скрываем от него, каких трудов нам стоит принять важное решение и т. д. А это все наиболее важные компоненты взрослости.

Пути к пониманию

Необходимо четко понимать и осознавать все, что происходит и будет происходить с детьми по мере их роста, знакомиться с особенностями возраста.

Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний подростка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить, почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела.

Старайтесь избегать конфронтации с подростком. Его ультимативный тон — попытка отстоять свою взрослость. Лучше дайте понять, что вы видите, как ваш ребенок повзрослел. Отнеситесь с уважением ко «взрослому» в подростке и попытайтесь с ним договориться на равных.

Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку.

Безусловно, подростку нужны карманные деньги, а лучше — возможность заработать хотя бы небольшую сумму. Зачастую желание быть взрослым и полная финансовая зависимость от родителей заставляет подростка прибегать к оппозиции.

Чтобы справиться с задачами собственного развития, подросткам необходимо иметь для этого некий багаж, достаточный ресурс, который частично основан на опыте и способностях, приобретенных еще в детстве, а частично — на появляющихся уже в период взросления. Развивающие занятия в группе с другими ребятами помогут подростку приобрести опыт преодоления трудностей, освоить мир социальных отношений и раскрыть все аспекты взрослого поведения.