

Эти невыносимые подростки!(подростковый кризис)

Подростковый кризис этой возрастной группы можно сравнить только с кризисом 3-х лет. Мы наблюдаем тот же протест, то же семизвездие конфликтов, когда ребенок чувствует себя «большим» и вполне самостоятельным, а действительность постоянно возвращает его к реальному положению вещей. Рамки статьи предполагают рассмотреть общение подростков не на улице, не друг с другом, а внутри семьи и школы. Уличное и личностное общение – это отдельная тема.

Конечно, мы все любим своих детей. Но, когда они вступают в подростковый возраст, с ними бывает трудно: протестуют, оговариваются, грубят, намеренно ведут себя некультурно или подчеркнуто культурно, постоянно оценивают нас, взрослых, и на отрицательные эпитеты не скупятся... Неприятно. Трудно. Можно ли с этим что-то поделать?

Да, подростки взрослых не любят, культурные рамки оспаривают, но свои кумиры и нормы поведения у них все равно есть. Как приблизить их нормы к своим, сделать их более культурными? Как нам научиться правильно общаться друг с другом? Тут размышления на эту тему.

Подростки нередко заводятся из-за очевидной ерунды: "А знаешь, каким тоном она мне это сказала?!)", «А знаешь, как больно он меня толкнул!". Специфика возраста в том, что именно эти мелочи для них имеют значение. Грамотно реагировать на конфликтогены они не умеют и... не хотят. Бунт – основа возрастного развития. И уж для того, чтобы его организовать, они будут использовать любую возможность и часто с большой пользой для своего личностного развития. Наша задача помочь им вовремя «включать тормоза», т.е. показывать рамки дозволенного и допустимого, научить своих подростков реагировать более воспитанным образом - так, как это делают уважающие друг друга люди.

Первое, начать нужно с того, чтобы жить самим так, чтобы быть для детей образцом.

Второе - иметь для детей авторитет. Дети должны быть приучены слушать и слушаться родителей. Если они ни в грош не ставят своих родителей, живут отдельной от них жизнью, то кто еще сможет научить их хоть чему-то? (Никто! Никто, понимаете? Ни самый лучший педагог, психолог, заслуженный тренер не заменит влияния отца и матери. Понимаете?)

Третье - подростковый возраст не простой. Дети в сложном подростковом кризисе, им трудно не только совершенствовать свою культуру, а просто справиться с навалившимися на них проблемами: гормональная перестройка организма, начинают активный выброс гормонов, метеозависимость, дисбаланс сосудистого давления, изменения пропорций тела, появление вторичных половых признаков – к этому также надо привыкнуть. Так что же, понять и отпустить этот период на самотек? Ни в коем случае!

Родители могут вводить в своей семье следующие правила:

1. За все в семье отвечает старший (брат или сестра, если ребенок один, то за все свои действия он отвечает сам). Кто бы в чем не был виноват - за это отвечает старший. Главная забота всех старших - заботиться о младших.
2. Младшие слушаются старших. Окончательное решение по разногласиям принимает тот, кого родители назначили старшим (в этом деле и вопросе) или сами родители. Если родители не назначили никого или их нет рядом, все вопросы решает старший по возрасту: как он решает, так и правильно. Старшего слушаться обязательно.
3. Вначале выполнил, потом обсуждаешь. Но можно предупредить: если ты со старшим не согласен, ты можешь его предупредить, что вынесешь вопрос на обсуждение с родителями. При этом, если старший повторяет свое распоряжение, ты его выполняешь.
4. Если старший ты и тебя не слушается младший, ты можешь действовать в рамках того, что тебе разрешено родителями. Если разрешенные наказания не помогают, ты снимаешь с себя ответственность и докладываешь о происшедшем родителям.

В любой группе есть общие правила общения, которые равнозначны должны действовать и внутри семьи, и в школьном коллективе:

- На мелочи не реагируем, на грубость грубостью не отвечаем.
Если тебя толкнули, сказали что-то обидное, задели намеренно или нечаянно, в ответ нельзя - кричать, обвинять, толкать, бить, оскорблять и так далее. Разрешили произойти тому, что произошло, живы остались, ну и хорошо, ссору не раздувай, лучше извинись сам – может быть, повод был и с твоей стороны. Учись мелочи пропускать, на мелочи - не реагировать. Это по жизни пригодится! Другое дело, если в твой адрес звучит явная грубость, или мы всерьез учимся культуре общения, как общаются воспитанные люди. Тогда тут же -
- Обрати на себя внимание!
Обрати на себя внимание, чтобы твои слова услышали. Если на тебя смотрят и дожидаются ответа - выразительно сделай паузу. Если толкнули и прошли мимо тебя, то останови зачинщика желательно вежливо: "Можно тебя на одну минуту?", если совсем трудно, то каким-то другим подходящим к случаю способом.
- Дай оценку поведению другого.
Обрати внимание на то, что тебе сделал другой. "Так получилось, что ты меня толкнул локтем. Мне это было неприятно" или "Ты сказал, что я специально спрятал твою тетрадь... Скажи, это упрек? Это обвинение?". Большая вероятность, что кто-то просто не видел, не заметил. Он делал свое, а на тебя элементарно не обратил внимание. Если на это извинился сразу - хорошо, и вопрос закрываем. Если нет – продолжаем.

- Обратись с просьбой на будущее.
Важно - свою просьбу сделать выполнимой: понятной, конкретной, и чтобы ее было несложно сделать. "У меня просьба - все вопросы выяснять без упреков и обвинений, спокойным образом. Нормально?". "Если тебе нужно пройти, а я стою на дороге и тебе пройти совсем неудобно, ты мне просто скажи, я естественно отойду или еще лучше - тебе помогу. Хорошо?".
- Грамотно завершаем общение.

Если просьба принята нормально, вырвали на доброжелательное продолжение. Если начинаются возражения - начинай переговоры и договорись, когда и где вы это обговорите. Если не можете договориться и решить вопрос между собой, подключи к своей разборке родителей (и других авторитетных старших). Если невозможно выйти на конструктивный диалог с родителями, привлекли бабушку с дедушкой, школьного психолога, классного руководителя. Это ответственный поступок, поскольку начинает работать «Правило обвинений»:

Если в разборке прозвучало обвинение другой стороны, наказание неотвратимо, но кто будет наказан, разбираться должны взрослые. Если обвинение справедливо, будет наказана виновная сторона. Если несправедливо, будет наказан тот, кто вышел с несправедливым обвинением. И это правильно. Но наказание будет всегда! Это правило приучает подростка думать, прежде чем жаловаться и обвинять, анализировать свое поведение.

[Как ко всем этим нормам и правилам приучить, да и самим приучиться?](#)

Постепенно и методично, разумнее разбить общие правила общения на части и требовать выполнять не сразу все, а по пунктам, ступенчато. Например, нам надо приучить подростка (и/или себя самого) не реагировать на мелочи:

- объясняем для чего это необходимо,
- повторяем правило,
- вешаем мотиватор-напоминалку на видном месте, (на компьютер можно прилепить)
- контролируем исполнение.

Важно договориться в семье о применении правила "Стоп". Когда обсуждение какого-то вопроса заходит в тупик, вы начинаете бегать по кругу, говорите себе и подростку «Стоп!» и обсуждение прекращается на этом. Можно вернуться к теме позже, а на текущий момент дальнейшее обсуждение неприемлемо. Полезно отработать в семье и правило просьбы со стороны родителей: не указывать категорично, что подросток должен делать,

а нарисовать образ ожидаемого будущего, то есть, то какой пример его достойного поведения будет для вас приемлемым в будущем.

Еще раз: все это касается в первую очередь общения внутри семьи. Распространять сразу же эти требования на общение в школе кажется малореалистичным. Там нормы общения задают в первую очередь сами дети и педагоги уже исходят по факту из того, что принято или не принято внутри семьи. А внутри семьи - мы можем многое: подсказать, поддержать, хвалить, когда наши любимые и дорогие нас радуют, но как бетонная стена стоять там, что уже обязательно к исполнению, где по-другому вести себя нельзя. Рано или поздно взрослеть пора, пора приучать себя к культуре, и сейчас самое сензитивное, т.е. удачное, время для этого!