

Родители и дети-подростки: как гармонизировать их отношения

Предлагаем вашему вниманию статью, в которой обсуждаются проблемы повышения профессиональной компетентности родителей в понимании социальной ситуации развития современных подростков, основных физиологических и психологических особенностей подросткового возраста, гармонизации детско-родительских отношений. Об этих проблемах необходимо говорить с родителями подростков на родительских собраниях, помогая родителям понять своего ребёнка.

Виктория Баранова,
*ведущий научный сотрудник
Института социальной педагогики РАО,
кандидат психологических наук,*
Галина Репринцева,
*заведующая лабораторией
социально-педагогических проблем семейных отношений
Института социальной педагогики РАО,
кандидат педагогических наук*

Необходимость повышать психолого-педагогическую компетентность современных родителей обусловлена тем, что выявляемая дисгармония семейных и детско-родительских отношений нередко является следствием психолого-педагогических ошибок отцов и матерей в выстраивании общения со своими взрослеющими сыновьями и дочерьми, которые уже не считают себя детьми, но находятся в полной зависимости от старших.

Необходимость профессионализации знаний родителей связана также с тем, что подростки в современной ситуации оказались в наиболее трудном положении, потому что их потребность в сопричастности к социуму, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, с одной стороны, стимулируются, с другой — сталкиваются с отсутствием понимания, уважения со стороны взрослых. Общественная ценность растущего человека не ощущается взрослыми, подросткам не предоставляются условия для активного участия в жизни общества.

Вряд ли найдётся родитель, который не выразил бы удивления по поводу непредсказуемых бурь, загадочных изменений в личности и поведении своего ребёнка в период вхождения в подростковый возраст. Многие родители не узнают своих взрослеющих детей, нередко испытывают растерянность в ситуации конфликтов с ними, допускают

ошибочные оценки и поступки, теряют душевную связь с сыном или дочерью.

Что же следует знать об особенностях развития организма и личности подростка, чтобы компетентно строить отношения с ним?

Подростковый возраст трактуется очень широко: если нижняя граница возраста не опускается ниже 10 лет, то верхняя может достигать до 16 и до 18 лет. Подростковый возраст подразделяется также на различные периоды: младший (11–15 лет); юношеский (16–20–23 года). Согласно другой периодизации, наиболее распространённой среди психологов и педагогов, подростковый период делится на младший подростковый (10–12 лет) и старший подростковый (12–15 лет).

Психофизиологические особенности подросткового возраста обусловлены прежде всего формированием репродуктивной функции (половым созреванием). Перестройку претерпевают железы внутренней секреции, изменения настолько значимы, что исследователи говорят о «гормональной буре» в организме подростка.

В деятельности центральной нервной системы баланс корково-подкорковых отношений изменяется в пользу преобладания возбуждающих влияний подкорки. В результате в этом возрасте могут наблюдаться некоторая слабость тормозных процессов, повышенная возбудимость, эмоциональная лабильность, гиперактивность, что находит своё выражение в двигательной расторможенности, неусидчивости, конфликтности и агрессивности, ослаблении когнитивных процессов.

У старших подростков вновь начинает доминировать кора больших полушарий, восстанавливается и нормализуется произвольная саморегуляция поведения и психической деятельности. У девочек это наблюдается в 14–15 лет, у мальчиков в 15–17 лет.

Основные задачи развития младшего подросткового периода — сепарация и индивидуализация, развитие самоопределения, определение референтной группы, развитие половой идентификации, развитие личной системы ценностей, формирование жизненных целей.

Многие исследователи отмечают такие характерные черты подросткового периода, как неустойчивость эмоционального фона, чувствительность к своим физическим и психическим особенностям, озабоченность по поводу своего несовершенства, возникновение сексуального влечения, повышенный интерес к противоположному полу; критиканство, игнорирование авторитетов; страх быть не принятым в общество сверстников.

Особенности поведения подростков, их стремление к созданию собственной «культуры» (одежды, жаргона и т.д.), к более тесным контактам со сверстниками, а не со взрослыми, объясняются их маргинальным положением: уже не дети, но ещё и не взрослые. Высокая эмоциональная возбудимость усиливает сензитивность подростков к негативным реакциям взрослых, к собственной неуспешности, внешней непривлекательности, часто вымышленной, а частично связанной с быстрым ростом и созреванием. Это делает их самооценку особенно неустойчивой, ситуативной, повышает вероятность отклонений в поведении, общении.

Но основная проблема подросткового возраста, как считают исследователи возрастных кризисов, в том, что именно сегодня нет в культуре, в социальных институтах адекватных для решения задач подросткового возраста пространств. Именно поэтому в жизни подросток должен быть «охвачен» особым вниманием всего социального окружения, и прежде всего родителей и специалистов социальной сферы.

Личностное развитие подростка. В развитии личности в подростковом возрасте происходят самые значительные изменения. Примерно к 15 годам наступает важный момент, связанный со становлением дифференцированной и осознанной «Я–концепции» как системы внутренне согласованных представлений о себе. Исследуя формирование «Я–концепции», психологи пришли к выводу, что на протяжении подросткового возраста она существенно изменяется, становясь более дифференцированной и индивидуализированной. Благодаря рефлексии, появлением образа «другого», чаще всего — ровесника, подросток начинает осознавать себя в разных ролях, требующих разнообразных способностей и качеств личности, поэтому представление о себе становится всё более чётким и структурированным. При этом подросток осознаёт как общее, связывающее его с ровесниками («Мы–образ»), так и те индивидуальные качества, которые отличают его от других, делают особенным и уникальным.

Формируются такие аспекты «Я–концепции», как «Я–реальное» и «Я–идеальное». Слишком большой разрыв между идеальными представлениями и реальными

возможностями может привести к неуверенности подростка в себе, что выражается в обидчивости, агрессивности и т.д. Наоборот, когда идеальный образ представляется достижимым, подросток адекватно оценивает свои возможности и выстраивает определённую систему действий для достижения образца. Расхождение между реальным и идеальным «Я» также влияет на эмоциональную составляющую «Я–концепции»: подросток перестаёт нравиться себе, отвергает себя. Плохо, что, как правило, отвергается не какая-то конкретная черта (что могло бы позитивно сказаться на личностном росте), но образ себя в целом. Такое эмоциональное неприятие ведёт не к развитию, а к тревоге, неадекватности самооценки, защитной агрессии.

Соотношение между различными аспектами «Я–концепции» влияет и на самооценку подростка. Практически все исследователи отмечают такую особенность подросткового возраста, как нестабильность, ситуативность самооценки, которая может изменяться от явно завышенной до неадекватно низкой. Чередование успехов и неудач, типичное для этого возраста, связано с тем, что быстрое изменение интересов и образцов поведения не позволяет сформировать устойчивую деятельность, без которой невозможны реальные достижения, поэтому именно в тех случаях, когда мотивация устойчива и есть постоянные интересы, самооценка более стабильна.

Развитию личности подростка, реализации потребности быть самим собой в подростковом возрасте всегда сопутствуют неуверенность в себе, беспокойство, чувство тревоги, страха быть не собой, а кем-то другим, быть отвергнутым.

Виктория Баранова, Галина Репринцева

Родители и дети-подростки: как гармонизировать их отношения

Тревога и страхи основаны на потребности подростка найти и совершенствовать своё «Я». В подростковом возрасте появляется и социально обусловленный страх — быть отвергнутым, изгнанным из коллектива сверстников, сделать что-то не так хорошо, как это надо сделать, не соответствовать общепринятым нормам. Страхи свидетельствуют о неуверенности в себе, о существовании какой-либо опасности, возможно, вымышленной, гиперответственности и гиперсоциализации, повышенной эмоциональности, ранимости и сильно развитом честолюбии. Так как страхи обычно тщательно скрываются подростками, то навязчивые убеждения, опасения, беспокойство и сомнения, болезненные реакции на любые неудачи, мнительность, раздражительность уже сами по себе могут быть признаком страха (А. Захаров).

Исходя из этого, центральное место в психологической поддержке подростков должна занимать помощь в формировании адекватной самооценки, уверенности в себе, чувства «Я», оптимального уровня ответственности, а также в развитии коммуникативных умений.

Академик Д.И. Фельдштейн подчёркивает особенности взросления подростков на трёх стадиях. На первой стадии он отметил в качестве характерного то, что 10–11-летние дети всячески стараются получить признание самого факта их взросления. Причём у части младших подростков оно выражается в желании отстаивать своё право быть, как взрослые, добиться признания своей взрослости. У других детей стремление к признанию взрос-

лости заключается в жажде получить признание их новых возможностей; у третьих — участвовать в разнообразных делах наравне со взрослыми. Вместе с тем анализ поведения и отношений детей в специально организованных ситуациях показывает, что возрастающее стремление подростков к самостоятельности не сводится только к желанию добиться от взрослых понимания определённых прав, а основывается на понимании ими важности выполнения конкретных социально одобряемых дел, хотя порой они недостаточно осознают их реальную значимость. Прогресс этой тенденции определяется составом и содержанием многоплановой деятельности, в которую включается подросток. Не случайно привлечение детей 10–11 лет к реальным делам, которые социально признаются, обеспечивает появление, развитие мотива действия во имя пользы для других людей.

Второй уровень-стадию Д.И. Фельдштейн определяет «правозначимым». Ребёнок 12–13 лет уже не удовлетворяется своим участием в определённой совокупности дел, решений, у него появляется потребность в общественном признании, происходит освоение не только своих обязанностей, но, главное, прав в семье, обществе («Я тоже имею право»), формируется стремление к взрослости не на уровне «я хочу», а на уровне «я могу» и «я должен».

На третьем уровне-стадии — «утверждающе действенной» — у 14–15-летнего подростка развивается готовность к функционированию во взрослом мире, что порождает стремление применить

свои возможности, проявить себя¹. Это ведёт к осознанию своей социальной приобщённости, обостряя потребность в самоопределении, самореализации. Возникает новый, более высокий уровень осознания своей приобщённости к обществу в реально взрослой позиции ответственного человека, выполняющего серьёзную социальную роль (Фельдштейн Д.И.).

Подростки и учебная деятельность. В связи с особенностью психофизиологического развития и особенностями в деятельности центральной нервной системы, у подростков может наблюдаться снижение интереса к учёбе, ухудшение успеваемости, сопровождаемое рассеянностью, невнимательностью, рассредоточенностью, расторможенностью. Подростку часто требуется больше времени, чем необходимо, для выполнения домашних заданий, в поведении появляется страх перед ситуациями, контролирующими уровень знаний.

В это время подросток остро нуждается в помощи и понимании со стороны учителей, родителей, а также специалистов: социального педагога, психолога. Помощь подростку состоит, прежде всего, в понимании того, что ребёнок учится соответствующим образом не потому, что не хочет, а потому, что в силу физиологических причин не может.

Многие родители, не зная и не понимая этого, не только не пытаются помочь своему ребёнку, но и усугубляют ситуацию на-

казаниями. Ведущий специалист по детским неврозам А. Захаров особо отмечает этот факт: «Взрослые должны помнить, что 12 лет — самое неблагоприятное время для ужесточения требований к подросткам, конфликта с ними, не говоря уже о недопустимости каких-либо физических наказаний (А. Захаров, 1986).

Младшим подросткам, например, присуща повышенная утомляемость, и родителям придётся осуществить ряд мер, направленных к достижению щадящего режима труда и отдыха и режима учебной работы, создавая возможности для игр со сверстниками, спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе.

Родители в совместном с ребёнком обсуждении проблем, возникающих в учёбе, должны помочь ему правильно организовать жизнедеятельность, учебную деятельность с учётом его интересов, индивидуальных и личностных особенностей, а при необходимости привлечь специалистов — психологов, социальных педагогов, учителей.

Общение со сверстниками является ведущей деятельностью в этом возрасте и имеет огромное значение, влияя и на процесс социализации, и на формирование личности.

Сверстники, переживающие сходные проблемы, помогают друг другу сохранять уверенность в себе, осознавать и принимать те изменения, которые происходят и в физическом облике, и в духов-

¹ Согласно Конституции РФ, именно с 14-летнего возраста граждане Российской Федерации обязаны иметь паспорт. В случае нарушения указанного требования граждане несут ответственность в соответствии с законодательством РФ. Отсутствие паспорта у несовершеннолетнего является нарушением его законных прав и интересов, защита которых в соответствии с абзацем 2 ч. 1 ст. 56, ч. 1 ст. 64 СК РФ является прямой обязанностью его родителей или законных представителей.

ном росте. Формирование «Я-концепции» — это результат рефлексии, самопознания, а также появления образа «другого», в качестве которого чаще всего выступает ровесник.

Для подростка важны не только контакты, но и признание сверстниками. Нереализованная потребность быть значимым в своей референтной группе может вызвать серьёзные отклонения в социализации и личностном росте. Ориентация на нормы группы и стремление им соответствовать повышают конформность, которая, по данным психологов, наиболее высока именно в 12–13 лет.

Особенно значима коммуникация с ровесниками в периоды резких социальных изменений, при появлении новых общественных идеалов, установок и ценностей, что характерно для современного периода развития российского общества. Поэтому очень важным для подростка представляется факт нахождения им своей референтной группы, т.е. той группы, ценности которой значимы для ребёнка и мнение которой о его личных качествах для него чрезвычайно ценно. При этом необходимо учитывать уровень развития, ценностные ориентации той группы, в которую входит подросток, чтобы понять, что может ей дать подросток и что группа может дать ему. Проводя в группах большую часть времени, черпая из общения в них наиболее ценную для себя информацию, следуя образцам, подростки формируют направленность своего поведения, которое может быть как просоциальным, так и асоциальным. Девиантность, отклоняющееся поведение подростков связано с неуспешностью в деятельности — учё-

бе, общении с близкими взрослыми и педагогами и часто определяется отсутствием возможностей удовлетворить потребность в самореализации личности: в самопознании, самоутверждении, самовыражении.

В связи с этим одной из важных задач родителей, учителей и психологов становится организация адекватных возрасту форм общения и вовлечение подростков в разнообразные формы внешкольных занятий: студии, кружки, секции, в деятельность, необходимую и достаточную для полноценной самореализации личности, для того, чтобы помочь подростку найти ту сферу и род занятий, в котором он может стать наиболее успешным, получить признание окружающих. Частая смена видов внешкольной деятельности не только не вредна, но и приносит пользу: подросток меняет коллективы сверстников и в зависимости от собственной успешности в разных видах деятельности может занимать различные социальные места в этих коллективах. Следовательно, у него появляются новый опыт, новые знания о себе, что помогает подросткам понять других, повышает эмпатию, осознание чужих проблем и личностных особенностей. Это, в свою очередь, способствует развитию новых контактов с окружающими и углублению существующих. Таким образом, чем больше у подростка сфер и мест общения, тем благополучнее как прогноз прохождения кризиса, так и прогнозы на дальнейшую жизнь.

Что значит для подростков семья? Общение с родителями очень значимо для психического развития, однако именно в этой сфере сконцентрировано и большинство

конфликтов. Их главная причина связана с противоречивостью позиции и внутреннего мира подростка. С одной стороны, он нуждается в любви и заботе родителей, в их совете, с другой — испытывает сильное желание быть самостоятельным, равным в правах со взрослыми. Поэтому для подростков характерно амбивалентное отношение к взрослым: стремление к эмансипации и одновременно зависимость от их мнения. Родители, в свою очередь, не всегда готовы осознать, что ребёнок становится взрослым, и перестроить взаимоотношения с ним. Зачастую родители видят только негативные проявления подросткового возраста, не понимают проблем и переживаний детей, поэтому младшие подростки часто жалуются на то, что родители контролируют их, «как маленьких». К 14–15 годам основной причиной конфликтов становится непонимание родителями внутреннего мира ребёнка, его стремления понять свою уникальность и отстоять её, в том числе и в общении с самыми близкими людьми. В то же время исследования показывают, что взрослый остаётся значимым для подростка лицом. Если поделиться секретом, провести время он хочет со сверстником, то посоветоваться в трудную минуту, рассказать о неприятностях идёт именно к взрослым. Депривация любви и признания со стороны родителей может привести к осложнениям в их поведении и личностном росте. В значительно большей мере, чем о себе лично, дорожит подросток мнением товарищей о его родителях, как и не безразлично ему, как выглядят родители в глазах общества в целом: пользуются ли признанием, уважением

или, на худой конец, не стали ли хотя бы объектом осуждения. Подросток не может примириться с отрицательным отношением к отцу его и матери: он хочет гордиться ими, и больно, мучительно больно ему и стыдно, если не дают они к тому повода. Исследователь А.П. Краковский зафиксировал около 170 семейных конфликтов, единственным поводом к которым послужило разочарование в «предках», а также нежелание примириться с тем, что не соответствуют последние стандарту.

Рассматривая значение общения с взрослыми и ровесниками в подростковом возрасте для развития ребёнка, большинство исследователей отмечает, что подростки склонны принимать родительские ценности, нормы, взгляды в тех сферах, где эти ценности и нормы достаточно устойчивы, и ориентироваться на сверстников там, где речь идёт о достаточно изменчивых моделях и нормах, влияющих на повседневную жизнь. В условиях резкой смены социальной ситуации в обществе многие взрослые находятся в состоянии некоторой дезориентации, не всегда адаптированы к новым социальным нормам, и поэтому подростки не могут полностью ориентироваться на родительские установки. Однако и в этом случае родители остаются носителями общечеловеческих ценностей, культурных традиций и идеалов, а семья выступает в качестве опоры, которая обеспечивает относительно стабильную систему представлений, норм и ценностей. Поэтому те подростки, для которых семья остаётся значимой частью их социума, в большей степени склонны воспринимать социальную ситуацию как стабильную и устойчи-

Виктория Баранова, Галина Репринцева

Родители и дети-подростки: как гармонизировать их отношения

ую, а их «Я–концепция» более адекватна и устойчива, чем у тех их сверстников, для которых семья менее значима.

На воспитание подростка значительное влияние оказывает стиль детско-родительских отношений.

Примером развёрнутой типологии родительского поведения являются **девять вариантов стиля воспитательного отношения родителей к детям**, предложенных Е.О. Смирновой и М.В. Быковой:

- **«строгий» родитель** действует в основном силовыми методами, жёстко направляет ребёнка, навязывая ему свои требования (авторитарный стиль поведения, блокирующий собственную активность ребёнка);
- **«объясняющий» родитель** постоянно прибегает к словесным объяснениям, взывает к здравому смыслу ребёнка, полагая, что, если хорошо разъяснить, ребёнок всё будет делать правильно;
- **«автономный» родитель** не навязывает свои решения, а создаёт для ребёнка возможность выбора и принятия самостоятельного решения;
- **«компромиссный» родитель** старается переключать внимание, интерес ребёнка с неблагоприятного или попросту опасного действия на более приемлемое, часто предлагает что-то сделать вместе, сообща разделить трудности в совместном занятии;
- **«содействующий» родитель** хорошо знает своего ребёнка, сильные и слабые стороны его личности и в нужный момент, иногда даже незаметно, приходит на помощь;
- **«сочувствующий» родитель** тонко и чутко реагирует на эмоциональное состояние своего ре-

бёнка, глубоко сопереживает, особенно в моменты его конфликтов с товарищами, учителями, но не принимает конкретных мер, прямо не вмешивается в ситуацию;

- **«потакающий» родитель** полностью ориентирован на своего ребёнка, часто ставит его интересы выше интересов семьи в целом и готов предпринимать любые действия, только чтобы ребёнку было «хорошо»;
- **«ситуативный» родитель** не имеет постоянной стратегии воспитания своего ребёнка и каждый раз поступает так, как, по его мнению, требует конкретная ситуация;
- **«зависимый» родитель** не имеет какой-либо собственной точки зрения по вопросам воспитания, а постоянно оглядывается на чьи-то советы, на мнения компетентных специалистов, выступающих в телепередачах или на страницах газет и журналов.

Анализ этих исследований позволяет выделить три группы детей, выявившие совокупность детских черт, связанных с фактором родительского контроля:

- **компетентные** — с устойчиво хорошим настроением, уверенные в себе, с хорошо развитым самоконтролем, умением устанавливать дружеские отношения с родителями и сверстниками, стремящиеся к исследованию, а не избеганию новых ситуаций;
- **избегающие** — с преобладанием грустного настроения, трудно устанавливающие контакты с родителями и сверстниками, избегающие новых и потенциально фрустрирующих ситуаций;
- **незрелые** — неуверенные в себе, с плохим самоконтролем, с реакциями отказа при фрустрации.

Комплекс черт компетентных детей соответствует наличию в родительском отношении **контроля, требовательности к социальной зрелости, общения и эмоциональной поддержки**. Это оптимальные условия воспитания, сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и приятием. Родители избегающих и незрелых детей имеют более низкий уровень по этим параметрам, чем родители компетентных детей. Кроме того, для родителей избегающих детей характерно контролирующее и требовательное отношение, но менее тёплое, чем для родителей незрелых детей, которые абсолютно не способны контролировать поведение детей в силу собственной эмоциональной незрелости.

Таким образом, наиболее распространённый механизм формирования характерологических черт ребёнка, связанных с самоконтролем и социальной компетентностью, — присвоение средств и навыков контроля, используемых родителями. При этом адекватный контроль предполагает сочетание эмоционального принятия с высоким уровнем требований, с их ясностью и непротиворечивостью.

Структура родительского отношения к детям традиционно рассматривается, как совокупность трёх компонентов:

- представлений родителя о ребёнке;
- отношения родителей к ребёнку;
- характера взаимоотношений родителя с ребёнком.

В то же время является правомерным изучение характера отношений подростков к родителям и представлений подростков об отношении родителей к ним. Это

обеспечивает полноту картины о стиле детско-родительских отношений, степени совпадения представлений подростков и родителей о реальных и желаемых отношениях, что, в свою очередь, позволяет вскрыть причины рассогласования отношений и определить резервы их гармонизации.

Доминирующей линией взаимодействия родителей и подростков должно стать обсуждение желаний, стремлений подростка, совместное осмысление форм и причин поведения. Важно, чтобы подросток мог с помощью взрослого дифференцировать собственное отношение к различным жизненным ситуациям, выстроить возможные линии поведения.

Развитие компетентности родителей в общении — это, прежде всего, развитие умения установить доверительное общение, оказать нужную ребёнку психологическую поддержку, не подменяя её контролем и оценочными суждениями; это выработка умения поддерживать веру ребёнка в свои силы, разработка индивидуальных средств поощрения и одобрения поведения ребёнка.

Одним из эффективных приёмов для приобретения умения быть внимательным к ребёнку, понимать, что именно стоит за его протестным поведением, может быть обучение взрослых доверительному общению с детьми. Родителям важно понять, почему их самые «добрые» намерения (напоминания, указания, запреты, выбор за ребёнка) вызывают у ребёнка отрицание и негативизм. Один из способов этого — обучение родителей умению проявлять и высказывать свои чувства. Выражение собственных чувств — очень эффективная тактика в общении:

Виктория Баранова, Галина Репринцева

Родители и дети-подростки: как гармонизировать их отношения

родители, вербализируя свои, начинают лучше разбираться в чувствах детей, понимать их.

Подростки ранимы и эмоциональны, поэтому всякого рода окрики, «разносы» и подобные им травмирующие «меры воздействия» при всех условиях должны быть «объявлены вне закона». Компетентные родители не станут отчитывать сына в присутствии друзей; будут уважать стремление «быть на равных» с взрослыми; воздержатся от телесных наказаний; не пройдут мимо его попыток выглядеть лучше в глазах окружающих; перестанут опекать и не упустят случая подчеркнуть, что возлагают на него большие надежды. Родители девочки-подростка не станут вести в её присутствии оскорбительные для неё разговоры о «специфически женских» обязанностях в се-

мье; будут поддерживать стремление занять достойное место в классном коллективе успехами в учёбе и общественной работе; оберегать будут от разочарования своей наружностью, всячески подчёркивая временный характер обнаруживающейся обычно в этом возрасте нескладности; а также щадить мир чувств дочери, вмещающий в себя уже нечто большее, нежели только переживания, связанные с игровой и учебной деятельностью.

Компетентность родителей в общении со своими взрослеющими детьми развивается посредством целенаправленного повышения их психолого-педагогической культуры, а также специальных упражнений и тренингов коммуникативных способностей.

г. Москва