

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Подготовила **Ольга Валерьевна Козачек**,
преподаватель Волгоградского государственного
социально-педагогического университета,
кандидат психологических наук

? Не нравится то, что происходит с речью 14-летнего сына. Он научился говорить нормальным языком, каждое слово надо переводить. Как реагировать?

Вероника Александровна

То, что происходит с Вашим сыном вполне типично для подросткового возраста. Молодёжный жаргон существовал во все времена. Это признак принадлежности к группе, языковая игра, отход от языковой нормы и возможность противостоять общепринятой культуре. Подросток, используя сленг, нередко стремится выразить протест, шокировать взрослых, расширить границы своего личного пространства, доказать свою взрослость, да и просто разнообразить своё общение. Было бы странно, если бы Ваш 14-летний сын вообще не использовал «подросткового языка». Со временем это проходит. Своими осуждениями и запретами родители могут сделать употребление жаргона более привлекательным. Однако игнорировать такие особенности речи, как и свои негативные переживания по этому поводу, также нельзя. Чрезмерное использование сленга может свидетельствовать о бедном словарном запасе ребёнка. Специа-

листы рекомендуют родителям объяснять ему происхождение употребляемых жаргонных слов, ненавязчиво предлагать альтернативу — хорошие книги, качественные фильмы, тщательно следить за собственной речью и договориться с подростком, в каких ситуациях он не будет использовать жаргонные слова, чтобы не создавать дискомфорт для близких.

? В последнее время участились случаи наших ссор с дочерью. Она постоянно выясняет отношения, отказывается выполнять домашние дела, которые всегда были её обязанностью. При этом от нас она требует всё больше и больше. С чем это связано?

Светлана М.

Трудновоспитуемость, острые конфликты с окружающими, протестное поведение — типичны для подросткового кризиса. Как бы это ни казалось странным, но за внешними негативными проявлениями скрываются внутренние позитивные процессы, связанные с обретением взрослости. Возможны два варианта развития событий. В первом случае инициатором изменений

выступают родители, которые готовы к перестройке отношений с ребёнком. Это более благоприятный, но более сложный вариант. В другом случае за свои права на взрослость вынужден «биться» сам подросток, он по-новому определяет свои обязанности, иначе видит свои права. Чаще это провоцирует психологические столкновения и затяжные конфликты. Поэтому в силах близких влиять на течение, длительность и конструктивность прохождения кризиса, обретения взрослости их ребёнком.

? Беспокоит то, что сын много времени проводит в Интернете. Какие симптомы характерны для интернет-зависимости у подростка?

Алёна М.

Ваша обеспокоенность, Алёна, понятна. Дети и подростки больше других подвержены влиянию новых технологий. Конечно, достаточно редко идёт речь о фанатической подчинённости Интернету, однако важно не пропустить момент, когда увлечённость грозит перерасти в патологическую зависимость. Зная по-

Задайте вопрос психологу

тенциальные проблемы, которые могут возникнуть при чрезвычайной зависимости от виртуального мира, можно их предотвратить.

К психологическим симптомам зависимости относятся: хорошее самочувствие или эйфория ребёнка за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьёй и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь членам своей семьи о своей деятельности; проблемы с учёбой. К физическим симптомам: перенапряжение мышц рук, сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройство сна. Также опасными симптомами зависимости от виртуального мира является навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса он-лайн; увеличение времени, проводимого за компьютером; увеличение денег, расходуемых на него.

Есть мнение, что феномен виртуальной зависимости представляет собой следствие реальных поведенческих зависимостей (работогольной, общения, сексуальной, любовной, игровой и т.д.), а компьютер является лишь средством их реализации, а не объектом. Поэтому бороться нужно, в первую очередь, с той проблемой, которую виртуальный мир компенсирует.

В начале года по необходимости перевели сына из другой школы. В классе, где он учится сейчас, подростки часто оскорбляют друг друга, происходят драки. Сын скрытен, а мы беспокоимся, не подвергается ли он травле со стороны сверстников. Как распознать подобные проблемы и грамотно реагировать?

Поповы

Близких могут насторожить следующие изменения в поведении ребёнка, свидетельствующие о том, что его преследуют в школе: немотивированное нежелание посещать школу, если этого ранее не наблюдалось; необъяснимое ухудшение успеваемости; неожиданная замкнутость и другие изменения в поведении. Лучшим способом защиты от школьного хулиганства является способность ребёнка правильно и разумно действовать в конфликтных ситуациях. Для подростка важно умение ясно выражать своё мнение, аргументировать и отстаивать свою позицию, твёрдо отказывать, стоять на своём, не поддаваться провокации и не вступать в потасовку, готовность быстро, но достойно удалиться, если словесный конфликт грозит перейти в драку. К сожалению, не все 13–14-летние молодые люди умеют постоять за себя. Развитие у них перечисленных выше качеств, умений и навыков — стратегическая цель взрослых.

Позицию родителей в данной ситуации можно определить девизом: «Не навреди!». Трудно понять по односторонним детским рассказам,

кто виноват. Кроме того, если начинают вмешиваться родители, то они рискуют навесить на своего ребёнка ярлык ябеды и хлюпика, который не может за себя постоять. По мнению подростка, лучше быть побитым, чем потерять своё лицо, ища защиты у взрослых. Поэтому задача родителей — если есть возможность, не надо вмешиваться. Но систематические избиения должны прекращаться жестоко. Если вы узнаете, что вашего ребёнка в школе преследуют хулиганы, необходимо немедленно сообщить об этом в администрацию школы, если это не помогает — в правоохранительные органы. Самой главной задачей родителей является оказание поддержки своему ребёнку, преследуемому сверстниками. Важно терпеливо относиться к тревогам и переживаниям подростка. В этой ситуации именно родители выступают в качестве гаранта благополучного исхода.

Дочь хочет себе дорогой телефон, мы пока не готовы его купить. Случайно услышал обрывок разговора Юли с подругой: «Эти родители, как всегда, денег не дают, мозг выносят...». Защищи меня. Как объяснить, что мы с матерью ей добра желаем. Не всё, что хочется, сразу можно получить.

Константин М.

Подростки требуют иного, более взрослого отношения к себе, уважения их прав и свободы, учёта их мнения и желаний. При этом сами 13–14-летние молодые люди

не всегда готовы уважать и считаться с аналогичными правами близких. Категоричные, эмоциональные, нередко прагматичные, очень ориентированные на мнение сверстников о модности тех или иных аксессуаров, они нередко не критичны в своих требованиях и запросах. Константин, отнеситесь к желанию дочери со всей серьёзностью, но при этом поделитесь и Вашими насущными проблемами. Включите взрослеющего человека в обсуждение семейных финансов, существующих в семье источников доходов, а также статей расходов. Предложите дочери самостоятельно или совместно с Вами разумно распределить существующие средства на нужды всех членов семьи. Обсудите доступные для дочери способы накопления или зарабатывания дополнительных средств.

? У дочери изменилось отношение к учёбе. Пошла в 7-й класс и как будто её подменили. Не хочет учиться, относится к обучению безответственно. Не понимает того, что педагоги желают ей только хорошего, пытаются поделиться знаниями. Она считает, что в данный момент знания ей не нужны, она пока не думает о своём будущем.
Лидия Борисовна

У большинства подростков резко меняется отношение к школе, снижается учебная мотивация, падает успеваемость, растёт непонимание с педагогами, увеличивается количество конфликтов с родителями по «школьным темам». Связано это может быть с особенностями возраста. В отрочестве на первый план выходит самореализация, самоутверждение под-

ростка не в учёбе, а в общении со сверстниками. Возможно, Лидия Борисовна, Ваша дочь сейчас сконцентрировалась на других аспектах своей будущей жизни, не менее важных, чем учёба. Заикливание взрослых на тему «Ах, эта тройка в четверти!» редко повышает успеваемость подростка. Куда больший эффект для успеваемости будет иметь одобрение достижений в учёбе Вашей дочери от привлекательного сверстника. Подростковый возраст — это тот период, когда родителям полезно постепенно снимать с себя ответственность за жизнь своего ребёнка и передать её взрослеющему человеку. Если дело только в возрасте, а раньше у подростка в учебной деятельности всё было в порядке, то со временем отношение к учёбе придёт в норму. Однако есть и другие причины, которые приводят к проблемам в обучении. Среди них можно перечислить физическое недомогание человека; нарушения восприятия, памяти, мышления, внимания подростка; неумение ребёнка организовывать своё время; информационная перегрузка и вызванная этим усталость; отсутствие взаимопонимания с конкретным учителем; пренебрежительное отношение к школе и получению знаний в семье; травля подростка со стороны сверстников; чрезмерная застенчивость взрослеющего человека; неразделённая любовь и многое другое. Прежде всего следует разобраться с причиной изменений, которые произошли с Вашей дочерью.

КОНСУЛЬТАЦИИ

? Сейчас на меня свалилось так много забот и переживаний, связанных с сыном-подростком. Всё вокруг него, а младшему ребёнку и мужу совсем не достаётся моего внимания. Я разрываюсь: то ли старшего не упустить, то ли всем остальным помочь...

Алина В.

С подростками действительно связано много родительских забот и переживаний. Дети растут, их отношения с близкими людьми закономерно меняются. Тем не менее, кроме подростков есть и другие члены семьи. Все они нуждаются во внимании, любви, заботе, уважении. Обсуждение со старшим сыном этой мысли пойдёт ему только на пользу. А вот концентрация исключительно на подростке, на его проблемах, во-первых, Вам не по силам, во-вторых, разрушительна для семьи, в-третьих, формирует эгоистичное отношение к близким у молодого человека. Он входит во взрослую жизнь, пробует себя, ошибается, сталкивается с последствиями своих ошибок. Дайте ему такую возможность.

Алина, интересно, что в списке тех, кому Вы уделяете своё внимание, Вы не отметили себя. Много ли времени, сил, ресурсов Вы посвящаете себе? А ведь забота о себе — обязательное условие психологического здоровья человека. Только счастливая женщина сделает счастливым супруга. Только у счастливой мамы бывают счастливые дети. Помогая своей семье, начните с себя.

Задайте вопрос психологу

? Хочется больше узнать о типичных особенностях переходного возраста. Что могут сделать родители в этот сложный период? Какую литературу почитать о психологии подростков?

Валентина Васильевна

Литературы, посвящённой проблемам подросткового возраста, достаточно много. Перечислим лишь некоторые работы, ставшие классикой и, несмотря на это, не потерявшие своей актуальности для современных родителей, педагогов и психологов.

Байярд, Р. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.

Работа Роберта и Джин Байярд представляет собой практическое руководство по психологии взаимоотношений родителей и подростков. Она содержит систему проверенных на профессиональном и жизненном опыте упражнений и рекомендаций для родителей. Написанная в живой и занимательной манере, книга поможет найти ответы на большинство родительских вопросов.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М., 2003.

Как построить нормальные отношения с ребёнком? Как заставить его слушаться? Можно ли поправить отношения, если они

зашли в тупик? Безусловно, можно — отвечает автор. Книга представляет собой простое и доступное изложение взглядов отечественных и зарубежных гуманистических психологов на проблемы детско-родительских отношений. Здесь переданы основные принципы общения с ребёнком, представлены интересные проблемные ситуации. Советы, которые даёт автор, во-первых, научны, а во-вторых, невероятно действенны.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.

Вирджиния Сатир — одна из самых известных семейных психотерапевтов в мире, основоположник семейного консультирования, продолжатель гуманистического направления в психологии. Как научить любить и быть любимым, как посмотреть на себя глазами своих детей, как сделать взаимоотношения в семье гуманными — вот далеко не полный круг вопросов, затронутых автором. Книга написана с искренней любовью к человеку, верой в его творческие возможности, с тонким и добрым юмором. Родителям 13–14-летних молодых людей особенно интересно и полезно будет прочитать главу 17. «Как наладить отношения с подростком».

Снайдер, Д. Курс выживания для подростков. М., 1995.

Книга адресована подросткам. Родители, не забудьте об этом! После того, как прочитаете, не отрываясь, узнавая много нового или вспоминая забытое старое, положите книгу на стол Вашему взрослому ребёнку. В книге два плана: один — воспоминания и переживания подростка, ранимого и честолюбивого; второй — курс информации по социальной адаптации подростков, написанный уверенным в себе и доброжелательным взрослым. Оба плана касаются одного человека — известного рок-музыканта Ди Снайдера, который написал книгу о реальностях и проблемах взросления современных детей.

Родители, желающие углубить свои представления о психологии детей подросткового возраста, могут поискать работы Татьяны Юрьевны Андрущенко, Александра Георгиевича Лидерса, Людмилы Филипповны Обуховой, Светланы Васильевны Кривцовой, Андрея Евгеньевича Личко, Валерии Сергеевны Мухиной, Катерины Николаевны Поливановой, Анны Михайловны Прихожан, Наталии Николаевны Толстых и многих других исследователей. **НО**