

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Подготовила **Ирина Николаевна Попова**,
заведующая кафедрой теории и методики воспитания
Владимирского института повышения квалификации
работников образования имени Л.И. Новиковой,
кандидат педагогических наук

? Мой сын учится в 8 классе. Он очень способный мальчик (это не только моё родительское мнение), так считают и учителя. Но мне кажется, он не до конца использует свой потенциал, часто ленится и отказывается заниматься в полную силу. На требования педагогов и мои вопросы по этому поводу находит массу «оправдательных моментов». Нотации не помогают. Как его поддержать и в то же время не утратить доверительных отношений?
А.Н., 35 лет

Проблема, как помочь подростку полноценно учиться, одна из самых острых для родителей. И не так часто они задаются вопросом о доверительных отношениях со своими детьми.

Наши дети растут, жизнь их становится сложнее: новые друзья, интересы и увлечения... Становится трудно в полном объёме контролировать жизнь ребёнка. И мы, родители, в какое-то время начинаем осознавать: что-то в жизни наших подростков перестаёт быть открытым для нас. Как отнестись ко всему этому?

Подростковая пора испытывает всех: и самого подростка, и ок-

ружающих его взрослых. Опыт соучастия и сотрудничества всех членов семьи, опыт внимания и взаимного понимания позволяет предвидеть особенности изменений поведения и общения подростков, чтобы поддержать их в необходимое время, в трудную для них минуту. В этот период взрослым открывается благодатная возможность передать детям то, что было накоплено за прожитые годы: жизненный опыт, знание людей, убеждения.

Подростку всё это крайне необходимо, ведь он на пороге взрослой жизни. Конечно, из того, чем мы делимся, он что-то не примет, с чем-то не согласится, что-то решит и сделает по-своему. Стоит отнестись к этому с уважением. Ведь это его выбор.

А если все годы вы всё сами решали за него, крепко вели за руку, не интересовались его мнением, не советовались с ним, а он был вынужден только выполнять вашу волю? Конечно, реакции протеста, метания, нежелание разговаривать вызывают у родителей,

по меньшей мере, тревогу и удивление: как же так? И к этим проявлениям наших детей нужно отнестись с пониманием. Мы вряд ли их удержим... А будем усиливать требования, можем потерять связь окончательно. Действия по указке или команде никогда не способствовали душевной и духовной близости.

У нас, взрослых людей, в отношениях с подростками есть только один путь: путь понимания и сотрудничества. Это единственная возможность быть с взрослеющими детьми по-настоящему близкими людьми.

Подросток обычно остро переживает собственные неудачи и затронутое самолюбие. Это вызывает у него желание вести себя неадекватно (либо слишком нарочито и демонстративно, либо замкнуто и настороженно). Этим он скрывает своё истинное отношение к своим неудачам. Так, относительно неудач в школе он делает вид, что успехи в учёбе не имеют для него значения. На самом деле всё не так однозначно...

В общении с подростком старайтесь взять себе за правило не ругать его, когда он болен, испытывает какие-либо недомогания или ещё не совсем оправился после болезни. В это время психика особо уязвима и реакции непредсказуемы.

Если вы чувствуете, что ваш сын или дочь переживают душевные волнения, это тоже не лучшее время для обсуждения школьной успеваемости. Сразу после травмы, какой бы она ни была — физической или душевной, всегда лучше подождать, пока утихнет острая боль.

Если вы сами не в духе, очень устали, огорчены или раздражены, не можете в полной мере контролировать свои эмоции, не начинайте серьёзных разговоров: в этом состоянии родительская досада, отчаяние (или даже гнев) всегда воспринимаются как несправедливые. А ощущение несправедливости и обиды влечёт потерю доверия и отдаляет людей друг от друга. Всегда будьте искренни. И прежде всего с самим собой и своими близкими. Уважайте их права и достоинства. И ваши отношения не только не пострадают, но и укрепятся.

? **Последнее время я не знаю, что со мной происходит... Для мамы главное — учёба, а всё остальное, что внутри меня, никого не волнует... Трудно находиться в обществе людей, которые не понимают и не хотят принять меня такой, какая я есть! Пыталась поговорить с мамой... Я ей одно, она мне совсем другое. Такое чувство, что я стене говорю! Не знаю, что делать...**

Ира, 15 лет

В жизни, на самом деле, каждый хочет, чтобы его приняли таким, какой он есть — это безусловное принятие, а безусловная любовь — его вершина. Но этому нигде не учат: ни в школе, ни в других учебных заведениях. Просто нет такого предмета в учебных курсах и программах. А проблемы существуют и предмет для размышления не устаревает — это вечные вопросы взаимопонимания отцов и детей.

Казалось бы, мать мудрее, старше, опытней, однако почему-то не может поговорить со своей взрослеющей дочерью? Что происходит?

Налицо конфликт, в котором основная часть вины ложится на мать. Это не просто внешний конфликт представителей двух разных поколений. Это внутренний конфликт, который проживает и девочка-подросток, и её мама. Женщина, сумевшая родить и вырастить своего ребёнка, оказалась вдруг в ситуации, когда она не подготовлена к решению психологических личностных проблем взрослеющего подростка и проблем межличностных отношений с ним. Отсюда разговор не о чувствах, переживаниях и актуальных состояниях своего ребёнка, которые так волнуют всех подростков в этом возрасте, а расспросы про учёбу и то, что интересует значительно меньше (если вообще интересует!). По мнению психологов, такое поведение основывается на стратегии избегания проблемы и называется «синдромом страуса», когда проще спрятать голову в пе-

сок, чем встретить опасность и постараться её устранить.

Может так случиться, что родная мама так и не сумеет услышать свою дочь. И тогда важно не затаить на неё обиду за непонимание, а нужно осознать, что в жизни обязательно встретятся такие люди, которые выслушают, не осудят, подскажут, помогут найти выход из сложившейся ситуации. Просто нужно учиться у жизни: относиться с интересом к окружающим, своим сверстникам, педагогам. Наверняка, среди них могут встретиться люди, у которых есть опыт проживания подобных ситуаций.

А пока вступите в диалог с самим собой, начните вести дневник. Описывайте свои чувства, переживания и страхи, поведение других людей и своё отношение к ним. Это поможет привести мысли и эмоции в порядок. Общайтесь с людьми, которые Вам приятны. Станет не так одиноко. Учитесь понимать окружающих, наблюдайте, как они себя ведут в разных ситуациях, чему радуются, чего опасаются. Когда мы лучше понимаем людей, к нам тоже начинают прислушиваться, и всё начинает меняться в сторону сопереживания и поддержки.

Ещё полезно заняться изучением основ конфликтологии. Для начала обратитесь к книгам «Приключения во внутреннем мире» Игоря Вагина и «Курс выживания для подростков» Ди Снайдера. Много может оказаться полезным!

А маме попробуйте сказать уверенным голосом: «Мне необходимо, чтобы ты меня выслушала. Мне сложно, и только ты можешь мне помочь... Мне больше не к кому обратиться. Поговори со мной». Это заставит маму задуматься о том, что в жизни взрослого человека есть не только школа, учёба и оценки, и поможет ей изменить своё поведение.

? Я не знаю, когда это началось, почему и что стало толчком, но патологическая неуверенность, страх и зависть с некоторых пор стали моими постоянными спутниками. С самого детства родные и совершенно посторонние мне люди говорят, что я умница и красавица. Но, увы, я так не считаю. Я прекрасно осознаю, что всё у меня нормально, что человек сам по себе неповторим и должен быть уверен в себе, но наряду с этим чувство зависти к подругам не утихает. Хочется надеяться, что такое состояние должно когда-то пройти, но я боюсь, что до этого момента я себя разрушу собственными руками. Что делать?

Виктория, 17 лет

У психологов есть такое крылатое выражение: «Осознать проблему — значит сделать первый шаг на пути к её решению». Как, оказывается, важно уметь распознать в себе природу истинных беспокойств и переживаний!

Неуверенность, страх и зависть — всё это явления, свойственные старшему подростковому и раннему юношескому возрасту. Они связаны с природой осознания притязаний человека и самооценки личности.

Уровень самооценки часто является причиной отдельных поступков и поведения. Её формирование происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо, а потребности всё возрастают. Представления о самом себе фиксируются в подсознании, что мы с определённой периодичностью не можем по тем или иным причинам с чем-то справиться, у нас что-то не получается. Отсюда закрепляется чаще всего заниженная самооценка. Нам начинает казаться, что кто-то лучше... Рождается неуверенность в себе и зависть. Возникает проблема, которая запускает внутренние механизмы саморазрушения, что весьма опасно для молодого человека.

Сознательные попытки в формировании адекватной самооценки могут быть очень полезны практически каждому. Для этого стоит обратить внимание на себя и своё поведение и начать действовать, используя полезные советы психологии:

1. Не стоит сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых будет чего-то больше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будут появляться те, кого вы не сможете превзойти.
2. Самооценка прямо связана с вашими высказываниями о себе. Не стоит ругать и почитать себя.

КОНСУЛЬТАЦИИ

3. Начните концентрироваться на своих достоинствах. Старайтесь принимать похвалу, не принижая их.
4. Посмотрите фильм «Самая обаятельная и привлекательная» и постарайтесь серьёзно заняться аутотренингом. Аффирмации (утверждения) для поднятия самооценки при определённом настрое могут быть весьма эффективны.
5. Составьте список ваших достижений. Регулярно обращайтесь к нему и вновь каждый раз старайтесь испытывать чувство удовлетворения и радости от достигнутого.
6. Старайтесь больше делать хорошего для других людей. Когда вы так поступаете, вы начинаете чувствовать свою ценность, а ваши самооценка и настроение повышаются.
7. Старайтесь больше уделять внимания своим увлечениям. Самооценка процветает, когда вы заняты любимым делом.
8. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если будете принимать решения, основанные только на одобрении ваших друзей и родственников.
9. Не сидите на месте! Действуйте! Принимайте возникающие перед вами вызовы! Когда вы действуете, вы чувствуете приятные ощущения в отношении самого себя и, как следствие, растёт самооценка. **НО**