

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 7 классе. Но с первого класса не было и дня, чтобы он не жаловался, что учителя к нему плохо относятся, придираются: то замечание в дневнике незаслуженно записали по поводу неслучившего домашнего задания, то классный руководитель «всё время договаривается за кого-то другого, а почему не за меня?», «контрольную написал так, как и отличница, а мне на бал ниже оценку поставили», «я вот сидел слушал, а на меня незаслуженно накричали»... В общем каждый день я выслушиваю целый поток обвинений в том, что его не любят и все несправедливы к нему... Стараюсь разными методами стимулировать в нём желание попытаться вначале разобраться в самом себе и проанализировать, почему так получается, но ему проще сделать всех вокруг виноватыми в своих проблемах. Не знаю, как быть в такой ситуации... Сама от переживаний за него загнула себя в угол...

Е.С., 43 года

Непростое дело убедить в чём-то подростка, особенно если это касается вопросов работы над собой и самовоспитания. И взрослым-то людям крайне сложно признаться самим себе, что они в чём-то не правы, где-то поленились, кого-то обидели, к чему-

то отнеслись без должного внимания. А тут подросток! Когда обострены все чувства, а эмоции не могут быть сглаженными, они всегда на пике: либо безудержная радость и весёлость, либо крайняя степень грусти и безысходности!

Что же делать? Как обратить внимание взрослого ребёнка на необходимость критически оценивать свои поступки и поведение, учиться брать ответственность на себя? Ответы на эти вопросы лежат в плоскости работы с самосознанием.

Прежде чем Вы приступите к «воспитательным диалогам» со своим ребёнком, сначала задайте себе вопросы: а не в сотый ли раз я собираюсь ему высказывать одно и то же? Подходящий ли я выбираю момент? Не скрываются ли мои личные проблемы в том, о чём я хочу с ним поговорить?

Если есть необходимость в критике, то попытайтесь порассуждать вместе с ним над такими вопросами: как ты думаешь, как можно было бы иначе поступить в сложившей-

ся ситуации? Могу ли я тебе чем-то помочь?

Ребёнок пошёл на разговор? В этом случае необходимо поддерживать заинтересованный диалог. Это время нужно отдать подростку и не отвлекаться на другие дела. В разговоре не старайтесь выйти на шутливый тон или выставить ситуацию, как не слишком важную. Будет гораздо полезнее, если вы поручите своему подростку нести полную ответственность за то, что он делает! Не исправляйте его работу! Подобное действие ничему его не научит! И не старайтесь сравнивать его с кем-то из знакомых: это очень больно ранит самолюбие. Лучше обратите внимание на его сильные личностные качества. Здесь будут полезны разговоры о самовосприятии. Помогите своему подростку выразить свои чувства о самом себе. Например, сказать: «что мне нравится в самом себе...»; «что нравится в себе больше всего»; «что хотел бы изменить в своём характере (поведении)».

Стоит быть также разумными в возлагаемых на подростков

ожиданиях. Часто мы ожидаем от своих детей слишком много: от этого страдает его самооценка. Искренне интересуйтесь тем, чем увлекается Ваш ребёнок. Посещайте соревнования и выступления. Постарайтесь быть вовлечёнными в то, что привлекает их.

Было бы неплохо установить вместе со своим ребёнком ясно очерченные границы дозволенного. Ничто так не раздражает подростка, как нарушение установленных границ. Ребёнок должен знать, что ему ожидать.

Просите прощения, когда Вы неправы. Для Вашего ребёнка совершенно потрясающе осознавать, что его родители не совершенны! Это учит Вашего подростка умиению прощать, а также показывает, что все могут совершать ошибки. Здесь важно быть рядом, помочь человеку, когда он испытывает неудачу. И помочь не только выйти из сложной ситуации, но и извлечь из неё уроки.

Показывайте подростку пример настойчивости, но не агрессивности. Между этими понятиями существенная разница. И если подросток научится быть настойчивым, не становясь агрессивным, его самосознание формируется правильно.

? Мне 14 лет. В последнее время я стала очень раздражительная. Могу накричать на любого человека даже по пустякам. Стала резкая, агрессивная, вспыльчивая. Например, прихожу в школу, кто-то что-то сделает так, как мне не понравится, и я срываюсь... Или моя лучшая подруга что-то скажет не так, или даже мне может просто показаться, что она

не права, и я злюсь! Меня раздражает моё состояние, мне люди делают добро, а меня и это бесит... Я осознаю, что не права, но не могу понять, почему я не могу остановиться! Я не знаю что делать! Посоветуйте!

Настя

14 лет — это очень непростой возраст, когда в организме происходят серьёзные изменения. Это время жизни человека психологи называют периодом «бури и натиска», когда всем правит игра гормонов и организм развивается неравномерно. От этого и частая смена настроения, и ощущение раздражительности, и поведение становится непредсказуемым и неуправляемым. Именно гормональные изменения и дают такие скачки состояний, что с самим собой справиться не получается. Но гормональная буря пройдёт и все придёт в норму. А пока необходимо не только знать некоторые особенности своего возраста, но и учиться мягко управлять собой.

В этом возрасте организм находится в постоянном напряжении, что приводит к ежедневным стрессам. Поэтому нужно учиться управлять этим состоянием. Помочь может чёткое планирование жизни в течение дня, рабочей недели, месяца. Стоит завести ежедневник, где будут записи о необходимых встречах, делах и событиях. Чётко следовать составленному плану просто необходимо! Это очень дисциплинирует! Помогает экономить время для отдыха и силы, которые так нужны в период интенсивного роста и развития.

Кроме того, сейчас стоит временно сократить некоторые физические и психические нагрузки. Нужно побольше бывать на свежем воздухе, спать и стараться думать только о хорошем и чаще улыбаться окружающему миру. Пешие прогулки, бассейн, занятия танцами, йогой, каток, катание на лошадях не только доставят Вам удовольствие, но и помогут снизить внутреннее напряжение. Занятия спортом и двигательная активность укрепят нервную систему, наполнят тело радостными эмоциями и придадут организму сил и энергии!

Кроме того, стоит обратить внимание и на питание! Чаще включайте в свой рацион продукты, богатые витаминами В и С. Побольше соков, овощей, фруктов, орехов, поменьше вредных организму продуктов: кофе на голодный желудок, перекусы на бегу, алкогольные напитки... Возьмите себе за правило — вести здоровый образ жизни! Это поможет бороться с перегрузками!

И ещё, чтобы справиться с раздражением и как следствие агрессией на себя и окружающих, важно научиться правильно относиться к ситуации. В психологии есть одно очень хорошее правило: «если Вы не можете изменить ситуацию — измените отношение к ней!». Его придумали не случайно! Когда человек говорит сам себе: «Стоп! Остановись! Подумай! Посмотри на события глазами других людей!», в сознании происходит трансформация процессов и обстоятельств, реакции

Консультации

замедляются, становятся не такими импульсивными и риск выплеска агрессии снижается. А ещё полезно посмотреть на ситуацию не только как бы со стороны глазами другого человека, но и во времени: спустя год, пять, десять лет... Очень помогает!

Если уж совсем никак не получается управлять раздражением и агрессией такими способами, можно покричать, побить подушку или боксёрскую грушу, вылить агрессию на бумагу (нарисовать), после чего не хранить этот рисунок, а сильно смять или разорвать и сжечь, пепел желательно смыть водой, а не отпустить в воздух.

В этот период — подросткового кризиса — важно помнить, что такие трудности были и есть у каждого человека, но справляются все с ними по-разному. Чтобы войти в юношество красивыми и полными сил, необходимо задуматься о своём образе жизни и позаботиться о себе и своём физическом, психическом и эмоциональном здоровье!

? Здравствуйте. Я вот сейчас сижу и плачу, в общем, выгляжу жалко. Мне в этом году исполнится 15. Я не пью, и не курю, совсем не похожа на своих сверстников... много читаю. Меня не покидает ощущение, что я изгой и не похожа на других. Я плачу, когда одна, не знаю почему... Я не могу ничем поделиться с мамой, ей главное, что жива, сыта и одета. Отца рядом нет, хотя я его очень люблю. Мне кажется, что ещё чуть-чуть и я

«полечу» с девятиэтажки. А я этого не хочу! Помогите... Пожалуйста.

Алиса, 14 лет

Подростковые суицидальные мотивы последние десять лет в нашей стране стали шокирующе привычны. Что побуждает наших девочек и мальчиков идти на такой необратимый шаг: думать о том, как свести счёты с жизнью? Ответы специалистов о причинах суицидов неоднозначны: это своеобразный «крик о помощи», дети не желают покидать этот мир и своей суицидальной попыткой хотят обратить на себя внимание, вызвать симпатию и поддержку со стороны других людей; это выражение страха перед жизнью, ощущение безнадежности, вины и осуждения, потеря смысла жизни; человек не осознаёт своих чувств и потребностей.

Состояние, которое описывает девушка, напоминает суженный тоннель. Его заполняют только мрачные мысли, неприятные переживания и эмоции. Выйти из него непросто. А размышления о том, как этого не допустить, хороши только в том случае, пока ты не соприкоснулся с этим состоянием. В такой ситуации сначала необходимо расширить этот «тоннель» и постараться увидеть мир за пределами замкнутого пространства, которое сформировалось в условиях нерешённых проблем. Что-

бы вывести себя из тупикового состояния, нужно идти туда, где люди. Оставаться в одиночестве становится крайне опасным.

Попытки снова и снова вернуться к мыслям о том, что «ты изгой» не только не решают проблемы, но и усугубляют её, выращивают и культивируют такого своеобразного монстра, который, в конце концов, проглотит человека. Чтобы этого не случилось, нужно внутренне двигаться дальше: осознать, что каждый человек уникален и, придя в этот мир, привносит с собой что-то очень важное, необходимое для других.

В ситуации нестерпимой боли и отчаяния важно, чтобы рядом оказались люди, которые скажут, что завтра будет новый день и в нём будут новые впечатления, новые радости, новые чувства и встречи.

Периоды отчаяния бывают у всех, но если бы все прыгали с девятиэтажек в такие моменты, на земле никого бы не осталось.

Смысл жизни — в самой жизни. Жить нужно сегодняшним днём и мечтать о том будущем, какое вы хотите себе создать. О том, кем станете. Что нового принесёте на эту землю. А сегодня нужно любить и беречь себя и своих близких! **НО**