

КОНСУЛЬТАЦИИ

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

? Самая большая проблема в наших отношениях с 13-летним сыном — взаимное непонимание и недоверие. Он с упрёком говорит о нас, взрослых: «Они не понимают наш язык, им не нравится музыка, которую я слушаю, заставляют делать уроки и грозятся отключить Интернет за плохие оценки, им не важно наше мнение». Не могу сказать, что сын во всем не прав. Я действительно не разделяю его музыкальных пристрастий, мне не очень нравится его выбор одежды. Я, правда, не понимаю, как можно так наплевать относиться к учёбе, ведь от этого зависит его будущее. Меня задевает его грубость. Мне надоел вечный беспорядок в его комнате. Тем не менее, мне не всё равно, что с ним происходит. Он так сильно изменился, что я временами просто не знаю, что делать. Он совершает такие поступки, от которых я чувствую себя плохой матерью, испытываю обиду, беспокойство, раздражение, ярость, а иногда беспомощность и отчаяние. Может, во мне что-то не так?

Марина Степановна

Чувства, которые испытываете Вы, схожи с переживаниями тысяч родителей, чьи дети преодолевают переходный возраст. Те проблемы, которые решаете Вы, схожи с трудностями тысяч родителей современных подрост-

ков. Поэтому Вы не одиноки. Но ещё больше родителей уже испытали всё это в прошлом. Подавляющее большинство подростков стали со временем вполне нормальными людьми. Повзрослев, они оказались порядочными, самостоятельными, ответственными, успешными в жизни, наладили отношения с окружающими, включая и своих родителей. Поэтому есть очень большая вероятность, что это испытание Вы с сыном успешно преодолеете. Радует то, что, пытаясь решить проблему взаимного непонимания с сыном, Вы начинаете с себя.

? Что они находят в своей музыке? Это монотонное «дыц-дыц-дыц» только разрушает мозг. Не могу слушать, как на всю квартиру стучит такая музыка.

Валентин Петрович

Психологи доказали, что музыка оказывает глубокое влияние на физиологические реакции человека — усиливает обмен веществ, усиливает или уменьшает мускульную энергию, изменяет дыхание и кровяное давление, даёт физическую основу для эмоций, явля-

ется регулятором поведения. Музыка больших частот пользуется массовым спросом подростков. Благодаря своей экспрессивности, темпу такая музыка позволяет подростку включиться в задаваемый ритм и через телесные движения выразить свои смутные переживания. Валентин Петрович, оставив за подростком право слушать ту музыку, которая ему нравится — важное условие сохранения взаимопонимания с взрослеющим человеком. При этом Ваши права на тишину, покой также должны соблюдаться для гармонии в отношениях. Уверена, компромисс найти вполне возможно.

? Сейчас в нашей школе распространились случаи воровства среди подростков. Конечно, не хочется верить, что мой сын тоже способен на такой поступок, но, тем не менее, как предотвратить даже самую возможность такого поведения со стороны ребёнка?

И.Н.

Родителям полезно учиться спокойно, но чётко отвечать на вопросы и предположения подростка о том, что про-

изойдёт, если он возьмёт чужую вещь. Это относится к любым предметам, например, случайно найденным на улице или в автобусе. Если подросток захочет оставить у себя найденную вещь, аргументируя тем, что «это никому не нужно», то желательно объяснить ситуацию. Во-первых, если это понадобилось ему, то, следовательно, может понадобиться и кому-то другому. Во-вторых, если вещь найдена на улице, то она кем-то утеряна и её надо либо возвратить, либо оставить там же, чтобы хозяин мог, возвратившись, найти её. Если же ребёнок возразит, что в таком случае её возьмёт кто-то другой, а не хозяин, то необходимо объяснить ребёнку, что в этом случае не он, а другой человек поступит нечестно. Подобные действия ребёнка являются «предворовством», поэтому они не всегда привлекают внимание родителей, и вследствие этого могут перерасти в настоящее воровство.

Важно не провоцировать подростка, не оставлять его одного рядом с чужой вещью, которая, ему понравилась. Нужно обучать подростка навыкам высказывания просьбы поиграть с чужим предметом или посмотреть его. Запрещение воровства должны сочетать с некоторой компенсацией: если подросток «тянется» к чужой вещи, то необходимо не просто чётко запретить ему это, но прежде всего оказать эмоциональную поддержку. Можно сделать «вещественную компенсацию» лишения подростка чужой вещи, причём это целесообразно не в самой ситуации запрета взятия чужой вещи, а несколько позже, когда ребёнок успокоится, иначе

это станет «покупкой» послушания и основой формирования у ребёнка навыков манипулирования. Но самое главное направление профилактики воровства — предотвращение или устранение чувства «заброшенности» и одиночества у ребёнка. Это чувство нередко вызывает желание отомстить и компенсировать себе недостаток любви и внимания других людей.

? В последнее время дочь говорит вещи, которые беспокоят и даже пугают меня. То она грозит убежать из дома, то уверяет, что бросит школу, начнёт воровать и пр. Не знаю, как относиться к словам своего ребёнка.

Вера В.

Так подростки говорят родителям в основном по одной из двух причин. Во-первых, у ребёнка действительно существует какая-то проблема. Говоря родителям подобные вещи, ребёнок сигнализирует, что нуждается в помощи. Во-вторых, у ребёнка есть желание воздействовать на родителя, вывести его из себя, манипулировать им. Если слова подростка вызваны первой причиной, то наилучшим выходом будет поиск и принятие меры по отношению к проблеме. Если же действует вторая причина, то самое правильное — проигнорировать сказанное. Ни в каком из этих случаев не следует проявлять к подростку «отрицательное внимание» — расстраиваться, раздавать подзатыльники, огрызаться или же испытывать чувства беспокойства, вины, гнева.

КОНСУЛЬТАЦИИ

Если вы впервые услышали нечто подобное от подростка, отнеситесь к происшедшему очень серьёзно, выразите своё участие и предложите помощь. В дальнейшем, если за словами ребёнка видится реальная опасность, необходимо сделать всё, что в ваших силах, чтобы предотвратить её. Если вы приняли меры предосторожности, а ребёнок продолжает высказываться подобным образом, не предпринимая усилий, чтобы как-то решить свою проблему, есть основание подозревать, что он или она манипулируют Вами. Иначе говоря, провоцирует Вас, проверяет пределы допустимого, играет на Ваших чувствах. Не поощряйте такие высказывания подростка своими реакциями на них. Не позволяйте себе расстраиваться каждый раз, как только ребёнок скажет нечто подобное.

? Как поднимать по утрам сына?
• Каждое утро начинается с того, что я спокойно и доброжелательно стараюсь разбудить Лешу. Он не реагирует. Я нервничаю, а в итоге кричу, только после этого он встаёт. Моё настроение на весь день испорчено. Леша опаздывает в школу. Что делать, ведь вечером он опять просит разбудить его к первому уроку?

Мария Васильевна

Ответ на вопрос кроется в том, кто несёт ответственность за утренний подъём. До тех пор, пока «подъём» будет родительской обязанностью, все тяготы и последствия такого положения дел будут «лежать на плечах» взрослых. Желательно постепенно

Консультации

передать ответственность за утренний подъём сыну. Важно помочь ему освоить средства для самостоятельного контроля времени, например, старый, механический будильник или будильник в телефоне. Покажите, как его нужно выставить на определённое время, как его выключать, когда он зазвонит. Конечно, есть большая вероятность, что в первые дни подросток не услышит будильника, продолжит спать или просто не встанет с постели и опоздает в школу. Самым сложным для родителей в такие моменты является умение пересилить себя и не вмешиваться. Как только сын поймёт, что игра закончилась, и мама больше не будет брать на себя ответственность за утренний подъём, с неохотой, но он примет на себя эту обязанность.

? Дочь достаточно застенчива, друзей в классе немного, учится средне. В последнее время стала дополнительно ходить в несколько кружков при школе и районном ДЮСсе. Стоит ли это поощрять?

Вероника Владимировна

Тот факт, что Ваша дочь стала посещать внешкольные занятия, может быть связан с тремя причинами. Во-первых, вероятно, в лице руководителя того или иного кружка девочка обрела авторитетного взрослого, чьё мнение ценно, чьи оценки и поддержка значимы. Чтобы лучше понимать своего ребёнка, быть в курсе происходящего, было бы неплохо и Вам познакомиться с педагогом. Во-вторых, подростка вполне могло увлечь содержание новой деятельности. В период подросткового

кризиса наличие разнообразных форм внешкольных занятий, частая смена социально одобряемой деятельности обычно сказываются положительно. Необходимость сочетать внешкольные занятия с нагрузкой в общеобразовательной школе — хорошая тренировка ответственности, самоконтроля подростка.

В-третьих, вероятнее всего, новые кружки и секции привлекают её возможностью общения со сверстниками.

Именно оно в этом возрасте выходит на первый план и приобретает характер ведущей деятельности. Если во внеклассной деятельности она найдёт себе группу, в которой ей будет психологически комфортно, это позволит подростку отточить коммуникативные навыки, повысить уверенность в себе, изменить в лучшую сторону положение в классе. Однако поощрять ли выбор дочери, решать всё-таки Вам.

? Меня беспокоят случаи грубости, наглости, хамства, неуважительного отношения дочери к нам с мужем. Почему? Что делать? Если такое происходит в 14 лет, то что будет дальше?

Зинаида Николаевна

Причиной таких проявлений может стать и связанная с гормональной перестройкой эмоциональность, неуравновешенность ребёнка, и стремление его найти «пределы допустимого» в отношениях со взрослыми, и естественная реакция защиты в ответ на неадекватные действия окружающих, и сложившаяся к данному возрасту система ценностных ориентаций.

Встретившись со случаями неуважительного отношения к себе, во-первых, важно убедиться, что мы сами не провоцируем подобные действия, совершая их первым. Стоит припомнить, что именно мы сказали подростку непосредственно перед тем, как в ответ услышали оскорбление, обидную фразу, грубое слово. Начали ли мы ругаться первым? Отдавали приказания? Выразили недовольство? Как задали вопрос? Всё это может стать провоцирующими факторами. Осознав собственные действия и контролируя их, можно уменьшить число конфликтов.

Во-вторых, реагировать на подобные оскорбления нужно обязательно. Своей реакцией мы устанавливаем для подростка некую границу, которую переходить нельзя, мы сообщаем ему о том, что допустимо в общении с нами, а что нет.

В-третьих, в ситуации, когда мы испытываем сильные чувства, самый простой способ решить проблему — осознать свои чувства и назвать их партнёру. Именно этот способ называется «Я-высказыванием». В ситуации конфликта нередко мы скатываемся до взаимных обвинений, которые звучат примерно так: «Ты не убиралась за собой», «Ты никогда меня не слушаешь». Эти высказывания называются «Ты-высказываниями». Они редко приводят к улучшению взаимоотношений. Обратите внимание, что при их использовании вся ответственность за неразрешённость

конфликтной ситуации и за наши переживания перекладывается на нашего собеседника, а существующая проблема не осознаётся. В то же время название своих чувств означает формулировку проблемы: «Когда ко мне обращаются на повышенных тонах (описание поведения), меня это расстраивает и выбивает и колеи (чувства)», «Когда я прихожу домой усталая и вижу гору грязной посуды (описание ситуации), и понимаю, что теперь я должна её помыть, я испытываю чувство раздражения и обиды (чувства)».

? **Моей дочери Елене 13 лет. Понимаю, что нужно как-то обсуждать с ней проблемы взаимоотношений полов, сексуальной жизни. Как это сделать?**

Мария В.

Мария, вопрос, который Вы поднимаете, очень важен. Большинство родителей решают проблему сексуального просвещения детей просто: они вообще не говорят с подростками на эту тему. Поступают они так совершенно напрасно. Известно, что те молодые люди, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями, или те, кто в школах читают этот курс,

реже попадают в неприятные ситуации, связанные с ранней беременностью и заболеваниями, передающимися половым путём, более разумны в выборе средств контроля над рождаемостью и гораздо позже вступают в сексуальную жизнь. Если подросток задаёт вопросы на тему половой жизни, то важно чтобы родители сообщали правду деликатно, но при этом без лишнего смущения. Желательно заранее поразмыслить над тем, как говорить по поводу изменений в теле подростка, проблемы сохранения девственности до замужества, отношения к добрачным связям, свободы взаимоотношений в браке, любви, контрацепции, гомосексуализма и т.д. Взрослые могут и сами невзначай коснуться темы. Лучше, если с юношей «по-мужски» будет говорить отец (или другой авторитетный мужчина), а с девушкой «по-женски» посеCRETничает мать (или другая близкая женщина). Мария, если Вы не чувствуете себя готовой обсуждать особенности интимной жизни мужчин и женщин с дочерью, то положите на стол подростку литературу,

КОНСУЛЬТАЦИИ

где такие вопросы рассматриваются грамотно и доступно.

В период отрочества человек интенсивно осваивает мужские и женские роли. Подростки бессознательно или сознательно наблюдают за взрослыми и копируют внешнее поведение и внутренний духовный статус мужчины и женщины. Образцов полоролевого поведения у современной молодёжи много — это и сверстники, и взрослые, и образы, навязываемые средствами массовой информации. Однако очень важно, какой взгляд на секс, любовь, взаимоотношения имеют родители. Близкие взрослые, которые считают секс чем-то плохим и грязным, передают это отношение и детям, и они вырастают в таких же взрослых, испытывающих по отношению к половой жизни чувство вины, враждебности, безразличности и пр. Неуважительное отношение отца к матери или матери к отцу не пройдёт мимо взрослеющего сына и дочери. Родительскую модель взаимоотношений мужчины и женщины будут копировать дети. Это повод для родителей работать над собой. **НО**