



Корчинская Арина Валерьевна

Педагог-психолог ГБОУ Школа № 950

Подростковый возраст, как найти с ним общий язык?

Многие родители часто жалуются, что их дети совершенно ничего не хотят делать. Особенно подростки. Особенно во время летних каникул: совершенно нет домашних заданий, можно целый день гулять либо сидеть за компьютером. Ведь лето – это пора отдыха, а отдых для многих означает безделье. Что не всегда устраивает родителей, на почве чего часто разгораются конфликты. Конечно, конфликты среди родителей их детей могут возникать в любом возрасте, но когда ребенок уже подросток они, в большинстве случаев, протекают ярче, чем ранее. И прежние методы воздействия на ребенка могут уже не работать. И вот, в преддверье летних каникул хотелось бы немного поговорить о том, что такое подростковый возраст и дать несколько советов как сгладить разгорающийся конфликт.

Принято считать подростком человека возрастом от 13 до 19 лет, хотя мнения на счет верхних границ разнятся – часто с 10-12 лет и даже до 20. Подростковый возраст делится на 2 периода:

1. Младший подростковый возраст (пубертат) – от 13 до 15
2. Старший подростковый возраст (Ювенальный) – от 16 до 19 лет

Подростковый возраст – это время, когда человек меняется физически и духовно, ему даны огромные силы и ресурсы, но часто не определены цели для их приложения, нет определенной направленности, либо цели настолько не реалистично завышены, что молодой человек или девушка не знает, как начать их реализовывать. И в этом заключается основной смысл данного возраста, это возраст противоречий. У меня есть силы для великих свершений, но я не знаю с чего мне начать. У меня есть идеалы, к которым я хочу стремиться, но я сам чувствую себя далеким от совершенства. Я хочу сам за себя все решать, но совершенно не хочу брать на себя ответственность. Я стремлюсь к независимости, хочу выделяться из толпы, но я очень сильно завишу от чужого мнения. Той самой «золотой середины» просто нет. До подросткового возраста у ребенка нет определенно мнения об окружающих, свое мнение он копирует у взрослых. Будучи тинэйджером человек, впервые пытается отделиться от мнения окружающих и дать всему оценку самому. Вот почему подростковый возраст считается одним из самых трудных периодов в жизни, жизнь

становится чередой противоречий. А противоречия, как известно, провоцируют конфликт, как внутренний (в самом себе), так и внешний (с друзьями и близкими людьми).

Говоря о внешних конфликтах, а именно во взаимодействии подростков и родителей важно понимать одну вещь: прежние, привычные модели взаимодействия и влияния не действуют на ребенка. В стремлении сохранить прежние способы давления на ребенка родители склонны это давление усиливать, что естественно провоцирует еще большее сопротивление подростка и даже агрессию. Тем самым естественно возникшее недопонимание возрастает, перерастая в конфликт.

Как выйти из этой ситуации, что необходимо делать, чтобы простроить отношения с подростком?

Если конфликт уже имеет место быть – необходимо переходить к переговорам. Для того, чтобы переговоры прошли более-менее гладко необходимо усвоить несколько правил.

1) **В переговорах обе стороны равны.** Это означает, что, несмотря на возраст, никто из собеседников не играет роль «босса» или подчиненного.

2) **Нельзя принуждать к переговорам.** Необходимо выбрать подходящий момент, когда подросток настроен доброжелательно, убедить что его ожидает не очередная нотация и ссора, а обоюдное обсуждение ваших обоюдных потребностей.

3) **В переговорах необходимо исключить угрозы, критику, оскорбительные прозвища, перебивания, приказы, крик, презрительные интонации.** Представьте себя на месте вашего подростка, подумайте, какие слова могли бы вызвать в Вас доброжелательный отклик. На пример лучше сказать «Ты каждый день оставляешь грязную посуду возле компьютера», чем «ты – страшная неряха». Первое высказывание – это имеющий места факт, а второе – обидное оскорбление.

4) **Для переговоров необходимо выбрать время, когда оба собеседники никуда не спешат и не утомлены.** Лучше даже заранее договориться, сколько времени понадобится для беседы.

5) Ваша беседа должна строиться не по принципу «кто кого», а исходя из предположения, что **«выиграть может каждый»**. Всегда помните цель этих переговоров – сбалансированные отношения и комфортное существование для каждого из вас!

6) **Перед началом переговоров необходимо договориться, что даже если будет трудно выдержать деловой тон и эмоции были сильны, никто из вас не прервет разговора раньше установленного времени.**

7) **С этими правилами переговоров должны ознакомиться все участники, выразить согласие и их придерживаться.** Иначе есть возможность получить очередной скандал, а не решение вопроса.

Лучше всего начать разговор с описания того, что происходит, точнее того, как это ведете вы. Буде готовы выслушать не перебивая, подростку может быть необходимо, выговориться, так же его точка зрения может кардинально не совпадать с вашей. Но вам будет полезно знать, что думает ваш близкий человек и как со стороны выглядят ваши «благие» намерения.

Возможно, вам может понадобится несколько раундов, чтобы решить только одну небольшую проблему, за то вы все-таки ее решите. Но контакт будет уже установлен и в дальнейшем, это будет удаваться гораздо проще. Желаю удачи!

Педагог-психолог Корчинская А.В.