# Трудности подростка 14-16 лет: стратегия преодоления…(для родителей и педагогов)

В массовом сознании слово «подросток» довольно часто вызывает ассоциацию «трудный». Почему же подросток «труден»? Он труден, неудобен для других – для родителей, педагогов, вообще взрослых. Общество критично, можно даже сказать с предубеждением встречает подрастающих детей. Оно не очень-то спешит раскрыть им объятия. Нередко детям предъявляют жесткие требования, накладывают на них ограничения при пересечении ими черты мира взрослых.

При такой установке взаимоотношения между подростками и взрослыми нельзя назвать мирными, и это, конечно, значительно усложняет взросление подростков, добавляет негативные переживания в мироощущение молодых. Многие забывают, что молодым быть трудно, гораздо сложнее, чем взрослым. Ведь взгляды взрослых в большей степени уже сформировались, им есть на что опираться в своих поступках, им уже не свойственно бросаться в крайности в поисках себя и своих идеалов. Подросток же труден для других потому, что ему трудно с самим собой. Он неуверенно и с опасениями ищет свои цели и ориентиры в жизни. Взрослые, конечно, тут как тут, но они предпочитают толкать «несмышленыша» по накатанной дороге, к так называемому светлому (в понимании родителей) будущему, зачастую не интересуясь возможностями, интересами, потребностями, способностями своего ребенка. Это еще больше разводит родителей и детей, создает напряженную эмоциональную обстановку в семье и усиливает желание детей непременно отстоять собственные ценности в схватке со взрослыми.

Тысячи проблем наваливаются на подростка – это психофизиологические изменения, которые он наблюдает в себе, это новые потребности, которые его раньше не волновали, это новые возможности, в том числе интеллектуальные, которые теперь позволяют поиному представить окружающую жизнь, себя, других людей, дают основания для более глубокого осознания своего предыдущего детского опыта. Появляется критичность по отношению к своим способностям, планам и мечтам; более остро переживается необходимость кем-то стать, что-то уметь, быть компетентным в чем-то, и это не дает возможности на какое-то время остановиться, оглядеться, разобраться в своих целях – ведь заданный жизненный ритм заставляет безостановочно двигаться вперед, то есть, в первую очередь, обязательно хорошо учиться. Всего этого требуют и требуют от подростка. То есть взрослые как бы заманивают молодых: будьте хорошими, послушными мальчиками и девочкам; мы вас без особых проблем впустим в свой мир, но вы должны следовать нашим правилам.

Но если не научиться доверять собственным глазам, то невозможно быть уверенным, что идешь по правильной дороге. А взрослые стараются сразу вывести детей на свою дорогу, проложенную в иное время и с учетом иных ценностей и возможностей. Двигаться вперед – да, но как, куда и зачем? Когда же можно во всем этом разобраться? И что-то освоить, кроме учебы. Конечно, подростковые трудности, столкновения, непонимания – необходимый этап в жизни любого человека, даже обязательное условие его развития. Но они не должны перекрыть кислород для самостоятельного поиска, широкого общения, проб и ошибок, откатов назад и познания себя. Этот главный кризис жизни, к сожалению, не все успешно преодолевают. Иногда черный след сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Некоторые заболевают, погибают или теряют веру в свои силы и жизнь. И нередко именно окружающие подростка люди усложняют и запутывают реальные задачи молодого человека. Задавая им исключительно академические цели. Не давая возможности молодым приобрести практический опыт, осуществить их проекты и мечты.

Подростку горько осознавать, что ему становится страшно перед требованиями взрослого мира, что это совсем не тот мир, куда они так рвутся. Что, оказывается, они почти ничего не умеют и не очень-то хотят научиться, потому что не знают, как, а столкновение с одиночеством, непониманием словно окатывает их тяжелой холодной волной. Взрослые скорее оппоненты и не стремятся к разумному сотрудничеству с ними.

Подростку вдруг все становится трудно, энергия переполняет его, но это неуправляемая энергия, которая ищет выхода и применения. И если подросток не использует ее разумно (а это ему совсем не просто), то она обратится против него самого и приведет к драматичным блужданиям.

Чтобы справиться с задачами собственного развития, подросткам необходимо иметь для этого некий багаж, достаточный ресурс, который частично основан на опыте и способностях, приобретенных еще в детстве, а частично – на появляющихся уже в период взросления.

В результате интеллектуального созревания у подростков возникает особая форма самосознания - рефлексия. У некоторых потребность самоанализа так велика, что они заводят дневники, где подробно описывают свои эмоциональные состояния, размышления, события, личные промахи и достижения, подробно анализируют свои поступки, мысли, переживания.

Повышенный интерес к самому себе – необходимое условие развития личности. Детей волнуют вопросы становления: какой у них характер, как научиться пониманию людей, хорошие или плохие они друзья, смогут ли они преодолеть свои недостатки, такие, например, как лень, раздражительность, неаккуратность, необязательность.

Подростки вдруг начинают обостренно видеть свои и чужие недостатки: критичность помогает им лучше оценить свои собственные способности и личностные качества других людей и в результате получить более полное представление о человеческой природе. Опыт, который получают подростки благодаря самопознанию, закладывает основы самовоспитания и определяет вектор личностного становления.

В этом же возрасте по-новому звучит и потребность в самоутверждении. И не только в среде сверстников (что чаще проявляется с внешней стороны, например через одежду, манеры поведения, принадлежность к какой-то конкретной группе), но и в мире взрослых: подросток хочет быть таким, чтобы с ним считались взрослые, иметь свои собственные идеалы и образцы, право на выбор. Он теперь по-новому смотрит на окружающих его взрослых.

И довольно часто подростков постигает разочарование. Большинство взрослых по их понятиям, – слабаки, неинтересные люди. Беда, если их потребность в реальных уважаемых взрослых остается неудовлетворенной. Это место может надолго остаться не занятым.

Громко заявляет о себе и потребность в самовоспитании. У ребенка есть силы и энергия, чтобы воспитывать себя, опираясь на свои собственные потребности, желания, на свой идеал. Воспитывать должен сам себя каждый, и подростки начинают это понимать. Именно в подростковом возрасте человек начинает работу по самоизменению, потому что он во всем не удовлетворен собой, он себе не нравится, переживает внутреннюю дисгармонию, связанную с взрослением и необходимостью приспосабливаться к обществу.

Стать лучше, сильнее, умнее, красивее хотят все. Но способы, которые выбирают подростки, довольно часто непродуманны, хаотичны. Большинство не знает, что и как нужно делать, чтобы добиться желаемого результата. Ощущение беспомощности создает напряженное, «взрывоопасное» внутреннее состояние.

Трудности словно кольцом окружают подростка, и это связано с необходимостью для него решать сразу множество задач: учебных (хотя учиться не хочется, но приходится тянуть эту лямку), семейных (не доводить отношения с родителями до «военных»), общения со сверстниками (обрести и не потерять друзей), саморазвития (побороть свой негативизм, раздражение, депрессию, преодолеть лень и множество других недостатков и в то же время найти в себе положительные, позитивные силы для того, чтобы любить себя и других, строить планы, мечтать, иметь надежду).

Чтобы справиться с какой-либо трудностью, человеку необходимо выработать стратегию ее преодоления. Когда подросток переживает трудности своего положения, это является сигналом, что ранее усвоенные и привычные формы поведения уже не срабатывают.

Решение проблем требует формирования новых подходов. Очень помогает использование творческих способностей, например конструктивных догадок, импровизаций; человеку требуется дальнейшее совершенствование и развитие имеющихся способностей или открытие в себе не известных ранее возможностей личности.

На основании тщательного анализа биографий, наблюдений и научных исследований немецкий психолог Томе выделил особые формы стратегий преодоления трудностей и назвал их техниками существования. Сюда относятся средства и методы, которые используются личностью для достижения желаемого состояния. Речь идет не только о осознанных процессах, но и о бессознательных механизмах, то есть обо всем, что оказалось пригодным и может быть использовано. Большинство людей решают свои повседневные проблемы или задачи развития, используя всего одну или несколько преобладающих техник существования. Томе различает следующие техники.

Техники достижения, применяемые для решения конкретных материальных проблем и доступные наблюдению.

Техники приспособления, изменяющие собственные переживания или поведение. Поскольку при этом в основном меняется собственное поведение, тратится меньше усилий, чем в предыдущем случае.

Защитные техники, представляющие собой отрицание проблем, с которыми в данный момент невозможно справиться.

Избегающие техники, означающие уход на долгое время от конфликта или напряженной обстановки без их разрешения.

Агрессивные техники, направленные на нанесение вреда окружающим, причем такое поведение может принимать разные формы: угнетение и подчинение, прямое нападение.

В любом случае преодоление трудностей предполагает наличие намерения, выбора и гибкого реагирования, оно подчинено внешней реальности и логике; аффекты допустимы, но требуется уравновешенное их выражение.

Часто наиболее подходящей стратегией преодоления трудностей становится ведение дневника. Причем многие подростки стихийно понимают, что личный дневник – это та форма фиксации процесса самоанализа и самовоспитания, которая помогает включиться в работу над собой. Благодаря дневнику процесс самоанализа и анализа окружающего мира как бы выносится вовне, но для окружающих остается невидимым. А сам подросток получает возможность увидеть себя, других и ситуацию, которую он переживает. Это помогает снять психическое напряжение и нередко способствует нахождению реального решения, созвучного возможностям подростка.

Для некоторых дневники служат необходимым средством работы, когда разрабатываются конкретные планы действий на день, неделю или прорабатываются поэтапные шаги для осуществления какого-то своего проекта или для решения личной проблемы.

Юноши ведут дневник главным образом в ранний период взросления и проявляют меньший интерес к возникающей при этом возможности поразмышлять о себе. Они начинают вести дневник в среднем на два года раньше, чем девочки, и по более внешним причинам (фиксация воспоминаний), для них важнее заключенная в дневнике фактическая информация. В нем в основном протоколируются и расписываются события прошедшего дня. Девушки начинают вести дневник позже, но не расстаются с ним дольше; они находят в нем верного товарища в решении своих повседневных проблем.

Содержание дневника у юношей чаще касается их самих или тех, с кем они связаны совместными занятиями и соперничеством. Девушек больше занимают эмоциональные проблемы и духовная близость. Они чаще используют прямую речь и сильнее стремятся сохранить дневник в тайне.

Дневник выполняет различные функции.

**Фиксация воспоминаний**. Эта сторона присутствует во всех дневниках. Возможно, так проявляется стремление ощутить непрерывность жизни и жизненного опыта в фазе его быстрых изменений.

**Катарсис**. После письменного изложения пережитого, проблем и чувств у многих молодых людей, испытывающих гнет обстоятельств, наступает облегчение.

**Замена партнера**. Во многих дневниках есть указания на то, что они заменяют подругу или друга, одновременно идеализируя их.

**Самопознание**. Каждый дневник выражает стремление автора прийти к ясности в отношении себя самого и своих проблем. Ведя записи, подросток вынужден четко сформулировать свои взгляды. В результате к ним можно возвращаться неоднократно и продолжать их обдумывать.

**Самовоспитание**. Во многих дневниках, особенно у юношей, находит выход стремление к самосовершенствованию, часто содержатся планы организации дня или недели, четко сформулированные правила собственного поведения.

**Творчество**. Для меньшего числа молодых людей дневник – это возможность выразить свои творческие способности: к стилю часто предъявляются литературные требования; чувства, события и проблемы излагаются художественно, иногда со словесными новообразованиями и необычными выражениями. Часто в таких дневниковых записях встречаются стихотворения или правила поведения в виде афоризмов.

Как легко можно убедиться, дневниковые записи имеют целебные свойства. Они служат важной и действенной формой осознания самого по себе на фоне неизбежных подростковых проблем. Родителям стоит ненавязчиво поощрять ведение детьми дневника.

А для начала подарите им красивую толстую книгу для записей и оригинальную ручку!

**Если ребенок ушел из дома**

He ищите проблему вовне - "сманили друзья", интересуется путешествиями, "Америкой". Ребенок ушел, потому что ему плохо. Чаще всего плохо именно в семье. Разумеется, большинство сбегает не от хорошем житии. Но зачастую поведение детей совершенно необъяснимо.   
Обнаруживаются два типа семей, в которых выросли "бегуны". Из полных семейных союзов материально обеспеченных и впрямую плохо влияющих на ребенка: первый - с потребительским стилем воспитания, где материальное благополучие сочеталось с полной бездуховностью, и второй - с отсутствием – эмоциональных контактов родителей с детьми, нормальных, теплых их взаимоотношений.   
Благоприятные отношения в семье, обычно переносятся и в учебную (деятельность) группу, Учащиеся из таких семей куда легче строят хорошие взаимоотношения со своими сверстниками. Почему так бывает?  
Причин, побуждающих ребенка из благополучной семьи выбрать "свободу" - множество.

**Ревность.** Она может быть направлена не только на младшего брата. Объектом ревности может быть новый супруг одного из родителей и даже родительская работа. В любом случае ребенку начинает казаться что его "совсем не любят». Уход из дома - это попытка привлечь к себе внимание.

**Романтика.** Начитавшись книг, насмотревшись фильмов, они вдруг проникаются желанием "стать сильными", доказать себе и другим, что могут прожить без родителей, уехать без сопровождения на другой конец страны, поискать приключений на свою голову и совершенно самостоятельно из них выпутаться. Те, кому выпутаться удается, обычно  
возвращаются домой.

**Обида. "Ситуационное бродяжничество"** - когда ребенок уходит из дома после скандала с родителями. Он вовсе не хочет покидать дом и остается на улице. В воспитательных целях «попугать родителей» и добиться своего и если ему это удается, подросток берет метод на вооружение и в дальнейшем использует его постоянно.

**Дружба.** От связи с плохой компанией не застрахован ни один подросток. Иногда друзья подбивают "не быть маменькиным сынком" и не "бросать компанию" - и подросток уходит "развлекаться" не ночует дома, пропадает ил поля зрения родителей... Эта ситуация, пожалуй, самая опасная из всех:   возможно, это дорога и криминальную группу.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Если вы почувствовали, что теряете контакт с ребенком, не пускайте дело па самотек -обратитесь к психологу.

- Если ребенок однажды уже сбежал из дома - поговорите с ним после возвращения. Разберите ситуацию по деталям - вам обоим станет легче, просто потому, что вы выговоритесь.

- Всегда подчеркивайте значимость ребенка для вас. Привлекайте его к "взрослой работе" советуйтесь с ним, пусть проявит мужественность и самостоятельность у себя дома.

- С младшего возраста приучайте к чистоте, воспитывайте брезгливость. Если не действуют рациональные доводы, то сработает инстинкт: ребенок не сможет спать в грязи и не мыться несколько дней.

- Не запрещайте приводить домой друзей - будете знать, с кем имеете дело. А хорошие отношения с друзьями вашего ребенка усиливают доверие и внутри семьи.  
    Готовьтесь к возвращению ребенка домой: купите подарок, подумайте, каким образом вы продемонстрируете свои) радость от его появления: что он вам нужен, что необходим; сразу же вовлеките его в какое-либо семейное дело, которое способен сделать только он. Откровенно спросите себя:

1 - вижу ли я личность в своем ребенке?  
2 - уважаю ли я его?  
3 - люблю ли я его просто за то, что он есть (a не за какие-то поступки)?  
4 - есть ли у ребенка своя комната или хотя бы свой угол?  
5 - ребенок должен иметь свой шкаф, полку для белья, стол для занятий, место для игрушек и т.д.  
6 - позволяю ли я ребенку делать то, что он хочет (завести собаку, построгать...)?  
7 - даю ли я ребенку минимум карманных денег, чтобы он мог потратить их просто так?  
8 - есть ли в семье, родне мужчина, с которым ребенок мог бы погулять, помолчать, сделать какое-то полезное дело?

Помните, что наиболее положительное влияние на воспитание оказывают дедушки и бабушки, даже если родители в разводе, запрещать общаться нельзя.  
Сходите в школу и предупредите педагогов и администрацию о случившемся.   
Ни педагогам, ни родителям не следует выспрашивать ребенка о причинах ухода: ребенок не знает истинную, глубинную причину. Внешняя причина (ссора с родителями, оскорбление в шкоде, несправедливость) - только повод, послуживший толчком к уходу.   
Уход ребенка - это серьезный показатель глубинного неблагополучия в семье, объяснить суть которого может только специалист.  
Потому, встретив ребенка, необходимо обратиться к психологу, иначе уходы из дома повторятся, и, в конечном итоге, могут привести к более серьезным последствиям (противоправные поступки детей использует в своих целях преступный мир).

ЛЮБИТЕ ДЕТЕЙ!Но любовь должна быть светлой и разумной.