

10 советов, как общаться с подростком

Многие родители как огня боятся подросткового возраста. Кажется, что ни один возраст не удостоился такого количества страшилок и мифов, как этот. А между тем, соблюдая несложные правила общения с собственным ребенком, этот период может стать залогом прочных будущих взаимоотношений, когда сын или дочь станет вам надежной опорой. Только, чтобы это правила соблюдать, и самим родителям придется постараться – где-то сдерживать эмоции, где-то отказаться от просмотра любимой передачи или сериала, и вместо этого поговорить и обсудить возникшие у отпрыска проблемы. Это потребует усилий, и многие родители ленятся, предпочитают не вмешиваться и отстраниться.

Чаще всего суть проблемы - чудовищное искажение детско-родительских отношений. Например, мама воспринимает себя как машину, обеспечивающую определенные функции: покормить, постирать, проверить уроки. А поговорить? Узнать, что ребенок чувствует, чем живет. Может, его кто-то несправедливо обидел в школе? Помочь разругать ситуацию? На это уже не хватает сил, не энергии.

Если этого не делать, то ребенок будет жить с чувством незащищенности. И, вырастая, начнет защищаться сам – как умеет. И вот тут мало не покажется никому, ибо способы защиты у него самые примитивные: агрессия или избегание. То есть или напал и побил, или вообще ушел.

– Физически. Из дома – на улицу, к дальним родственникам, куда глаза глядят.

– Психологически. Когда человек как бы разрывает внутреннюю связь с внешним миром, перестает реагировать.

В результате длительного стрессорного воздействия целостность личности находится под угрозой разрушения. Когда некие внешние события начинают разрушать картину мира, очень часто выбирается модель поведения, которая в научной литературе называется «выученная беспомощность».

Термин «выученная беспомощность» был введен американским психологом Мартином Селигманом и его сотрудниками еще в 70-е годы XX века. Они проводили серию опытов на собаках. Собак разделили на три группы: первую, вторую и контрольную. Все они подвергались действию электрического тока. Первую группу животных посадили в клетку со специальным рубильником, нажав на который носом, собака могла прекратить действие тока. Собаки быстро научились это делать. У собак из второй группы не было рубильника и возможности отключить электрошокер. Они скоро сдались, легли на пол и заскулили от боли. На контрольную группу воздействия не оказывалось.

Во второй части эксперимента животных посадили в клетки, где можно было избежать боли от шокера, перепрыгнув через ограждение. Собаки из первой и контрольной группы так и сделали. Собаки из второй группы снова легли и заскулили. Они даже не попытались перепрыгнуть через барьер.

Психологи называют это «синдромом выученной беспомощности».

То есть такое состояние, когда человек заранее уверен, что у него ничего не получится, что он неудачник и не стоит даже пытаться.

Решающим фактором в развитии состояния беспомощности стало то, что самый первый опыт животного в этом эксперименте был связан с неизбежностью ударов электрическим током. Селигман усматривал в таком синдроме беспомощности аналогию с условием возникновения хронической неудачливости и реактивной депрессии у людей.

Однако если рассматривать выученную беспомощность с точки зрения нейрофизиологии, то подобная реакция на внешние раздражители является обоснованной. Еще И.П. Павлов обращал внимание на так называемый «динамический стереотип». Если брать во внимание тот факт, что устойчивый динамический стереотип – привычка реагирования – зарождается в детстве, то корни выученной беспомощности находятся там же. Такая модель поведения может сформироваться и у вашего ребенка: когда я начинаю плакать – меня жалеют, я получаю свою порцию родительского тепла. То есть чем я несчастнее (читай, беспомощнее) – тем больше тепла.

Задумайтесь, как вы реагируете на успехи и неудачи вашего ребенка. Картина детства бывает типичной: за промахи взрослые нещадно критикуют, а успехи считают естественными.

Ученые провели ряд исследований, посвященных изучению источников стиля объяснения собственных успехов и неудач у детей. Исследование, проведенное вышеупомянутым Селигманом с коллегами, показало, что стиль объяснения ребенка обнаруживает значимую положительную связь со стилем объяснения матери. Стиль объяснения формируется благодаря характеру обратной связи с родителями. Критика, которую взрослые адресуют ребенку при его неудачах, накладывает отпечаток на то, что он сам о себе думает. Пессимистический стиль объяснения формируется на основе неконструктивных представлений о себе: «я полное ничтожество», «я неудачник» и т. д. Оптимистичный стиль формируется на основании безусловного положительного подкрепления и связан с конструктивным представлением о себе: «я могу сделать и лучше», «я не червонец, чтобы всем нравиться» и т. д.

Если малышу не разрешать активно познавать мир (разумеется, следить за тем, чтобы изучение было безопасным – святая родительская обязанность), то в подростковом возрасте ему уже это будет совсем неинтересно. И страшно – ведь в подсознании сидит этот факт, что слишком большая познавательная активность вызывала негативную реакцию окружающих. Соответственно, дорогие родители, о какой заинтересованности в учебе вы мечтаете? Учеба – это тоже своего рода познание окружающей действительности. А вы уже один раз ребенку объяснили, что познавать мир ему не надо.

Приведу пример такого познания ребенком трех лет: девочка задалась

решить задачку, можно ли рулоном для рисования из магазина «Икеа» застелить всю комнату. Несколько часов она пыталась и старательно раскатывала рулон на полу, стараясь сделать это ровно. Потом она решила, что раскатанный рулон выглядит не очень красиво, и из части рулона сделала «снег» – гору рваных бумажек, которые украшали угол комнаты.

Ее мама это сфотографировала и выложила фото в социальные сети. Интернет-пространство отреагировало бурной жалостью к родителям. Многие подсчитывали, сколько времени займет уборка. Глупые, они жалели родителей, считая в данной ситуации время и силы. Кто вспомнит о них через много лет, когда родительское одобрение бумажных дорожек через всю комнату и кучи «снега» превратит крошку в уверенного и успешного человека!

Ведь ни одному человеку не пришла в голову мысль, что время, затраченное на уборку, это ничто по сравнению с тем уроком, который получила малышка. А урок простой – думай, познавай мир, это правильно, это интересно.

Наличие выученной беспомощности у человека можно легко определить на основе слов – маркеров, употребляемых в речи. К таким словам относятся:

- «Не могу» (просить о помощи, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т. д.);
- «Не хочу» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т. д.);
- «Всегда» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким был, есть и буду»);
- «Никогда» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т. д.);
- «Все бесполезно» (ничего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие, как ты, пробовали, но...);
- «В нашей семье все такие» (семейные послания о способностях к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).

Беспомощность часто маскируется за различными состояниями, которые идентифицируются как нечто иное, например, неврастения, усталость, апатия. Как ни странно, но поведение людей в состоянии выученной беспомощности бывает диаметрально противоположным.

Основными вариантами поведения бывают:

1. Псевдоактивность (бессмысленная, не целенаправленная, суетливая деятельность, которая не ведет к результатам и с последующим торможением);
2. Полный отказ от деятельности;
3. Ступор (состояние заторможенности, непонимания);
4. Использование стереотипных действий, чтобы найти одно, адекватное ситуации, при постоянном контроле результатов;
5. Деструктивное поведение (агрессия, направленная на себя и/или

окружающих);

б. Смещение на псевдоцель (занятие другой деятельностью, которая дает ощущение достижения результата – замещающее действие).

К факторам, препятствующим формированию выученной беспомощности, относят:

- Опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения. Это повышает сопротивляемость человека к неудачам.
- Психологические установки относительно объяснения своего успеха и неудач. Человек, который считает, что его удачи случайны и обусловлены стечением обстоятельств (счастливым случаем, помощью извне и т. п.), а неудачи закономерны и обусловлены его личными недостатками, капитулирует перед трудностями и обучается беспомощности быстрее, чем человек с противоположными установками.
- Высокой самооценкой. Если личность при всех обстоятельствах сохраняет уважение к себе, она более устойчива к формированию состояния «я ничего не могу, спасайте меня все».
- Оптимизм отражает веру человека в позитивный прогноз, который связан с позитивным мышлением и поэтому является одним из факторов противодействия формированию выученной беспомощности.

Таким образом, выученная беспомощность – это своеобразная психологическая защита своего Эго. Мы подсознательно не можем допустить, чтобы наше глубинное Я, сама наша сущность были подвергнуты остракизму окружающих. Никто (в том числе и мы сами) не должен сомневаться в том, что суть наша, ядро, стержень всемогущи и прекрасны. Поэтому для сохранения мощи своего Эго человек идет до конца. Использует самые изощренные, самые разрушительные виды психологических защит, в том числе и запредельное торможение – депрессию.

Я так подробно останавливаюсь на самой беспомощности, потому как в последнее время это становится самой главной причиной неуспешности современных подростков как в учебе, так и в отношениях.

Для преодоления такой беспомощности, этого «домоклова меча» современных подростков, необходимо тренировать способность к поисковому поведению, поисковой активности – активности, направленной на изменение ситуации. **Важно подчеркнуть, что именно поисковая активность как процесс, даже независимо от прагматического результата, повышает сопротивляемость организма и к болезням, и к выученной беспомощности, которая представляет собой отказ от поиска.** Поисковая активность успешнее стимулируется задачами, не имеющими однозначного решения.

Поэтому, если вы – родители подростка, то надо скорректировать методы общения с собственным отпрыском. Ведь подростковый возраст – это практически последний ваш шанс исправить те ошибки, которые

вы совершили в воспитании, когда ваш ребенок был пухлым младенцем с ямочками.

1. Основная особенность подросткового возраста – это резкие гормональные и функциональные изменения в организме, что не может не отражаться на его психике. Соответственно, стиль общения с подростком должен отличаться от стиля общения с младшим школьником. Перестраивайтесь.

2. В этом возрасте подростки обычно эмоционально неустойчивы и ранимы. Поэтому следите за тем, КАК вы разговариваете, не в меньшей степени, чем ЧТО вы говорите.

3. Монологи надо оставить в прошлом. Что успели внушить, то успели. Теперь только разговор на равных. Привыкайте к диалогу.

4. Больше интересуйтесь мнением подростка по поводу вашего бытия. Спрашивайте почаще о будущих серьезных покупках, о планировании расходов, о предстоящем ремонте. Обязательно прислушивайтесь к его рекомендациям. И, если ваш сын или дочь считает, что обои в гостиной должны быть зелеными – купите зеленые. Поступив по-своему, вы потеряете его доверие. Подумайте, что важнее: доверие сына (дочери) или цвет обоев. А через 5 лет поклейте новые, на свой вкус.

5. В подростковый период ведущей деятельностью становится общение. На первый план выходит то впечатление, какое подросток производит на сверстников. Никогда не критикуйте его в присутствии друзей, не рассказывайте истории про то, как он был маленьким и делал глупости. Это может оказаться болезненным и лишить вас его доверия.

6. Особая оценочная категория у подростков – то, что на их сленге называется «продвинутые предки». Чаще всего под этим подразумевается всего 2 вещи:

- родители не читают нотаций (см. пункт 3);
- родители понимают их культуру (мода, одежда и т. д.).

Дело в том, что в подростковом возрасте мнение сверстников для ребенка намного важнее, чем мнение взрослых. Именно мнение сверстников влияет на подростковую самооценку. И по этой причине подростки не могут не учитывать молодежных течений как в увлечениях, так и в одежде. Потратьте пару часов времени и узнайте, кто сейчас у молодежи пользуется успехом. Предложив послушать что-то менее радикальное, предлагайте ему альтернативу в его системе координат, а не в своей. И велика вероятность, что он вас послушает (при соблюдении пункта 3).

7. Почаще спрашивайте мнение подростка «о жизни вообще». Дети в этом возрасте социально активны, им всегда хочется поделиться своим мнением с кем-то. Будьте благодарным слушателем! Задавайте вопросы из серии: «а почему ты так считаешь», «а как ты думаешь».

8. Спорьте! Ваш отпрыск назвал Парфенова «занудой», а вы не согласны? Отстаивайте свою точку зрения, но деликатно. Политика соглашательства напоминает равнодушие. Ребенок должен чувствовать: его

мнение вам интересно не только на бытовом, но и на глобальном уровне.

9. В 14–20 лет хочется изменить мир. Если у вас этот случай – радуйтесь! Ваш ребенок имеет доброе сердце. Только избегайте насмешек! Одна неверная интонация – и вход в его внутренний мир вам будет закрыт. Поддерживайте его стремление вступить в молодежные организации. Главное, проверьте (в эпоху Интернета это нетрудно), чтобы организация не носила экстремистский или другой негативный характер.

10. Хвалите почаще. Наверняка есть за что. «Что бы я без тебя делал», «Спасибо, что помог», «Молодец» – такие простые фразы, но как они важны для подростка!