

Преодоление трудных ситуаций в подростковом возрасте: роль родителей.

Сегодня мы поговорим о наших детях-подростках. Что нам, родителям, необходимо знать, чтобы помочь им преодолевать жизненные трудности?

Взросление подростка — это часть его жизненного Пути.

В возрасте 14-17 лет с ребятами многое происходит:



- Бурное развитие эмоциональной сферы (настроение, импульсы, диапазон чувств).
- Изменения в мотивации общения (им важнее мнение сверстников, чем родителей).
- Развитие Я-концепции (самооценка становится регулятором поведения).
- Формирование личных ценностей, алгоритмов действий (родительские берутся за основу и приобретаются свои).

Какие задачи надо решить?

1. Принять своё новое телесное «Я».
2. Развить интеллект (логику и абстрактное мышление).
3. Понять и выбрать свои будущие профессиональные интересы.
4. Освободиться от излишней родительской опеки (приобрести эмоциональную независимость).

В 18 лет он станет взрослым человеком. **Чем же отличается детство от взрослости?**

- Разная степень свободы и ответственности, ХОЧУ и НАДО.
- Развитие самости (я могу это сделать без родителей), умение решать свои вопросы.
- Понимание рамок ситуации, времени и места, соотнесение со своими действиями. Что полезно для меня и окружающих.

Ребёнок-подросток состоит из нескольких «Я» (Я-мама, Я-папа, Я=мама+папа, Я-личное) и ему нужно усилить своё личное Я, выйти из родительской скорлупы, надо сосредоточиться на своём «Я».

В чём они испытывают трудности?

- В обучении
- В общении со сверстниками
- В ролевых отношениях в семье
- Трудности саморегуляции: с проявлением своих чувств, тревоги, стрессы, удовлетворение духовных потребностей.

Подростку труднее жить, чем взрослому, но именно преодолевая свои жизненные трудности, он взрослеет. А недостаток трудностей в его жизни приведёт к тому, что он останется в детском психологическом возрасте.

Главным капиталом человека становятся ОТНОШЕНИЯ, умение их строить.

Ведь успешные отношения (личные и деловые) зависят от качеств человека и его навыков общения с людьми. Необходимые качества: принятие, чувствительность, сопереживание, терпимость, уважение, чувство собственного достоинства, ответственность.

Каковы задачи родителей в это время:

- Помнить, что «Должность» МАМА – только до 18 лет!
- Передать собственные жизненные знания и технологии.
- Верить в силы ребёнка.
- Эмоционально отпустить от себя...
- Перейти из роли родителя в друга (понимание, доверие, честное мнение).

Какова роль родителей?

- Личный пример, который всегда рядом... (ребёнок с детства копирует нас).
- Показать возможность выбора вариантов поведения и их последствий.
- Дать возможность в одиночестве пережить негативные последствия своих действий.
- Задавать сыну или дочери вопросы: что ты хочешь, как ты будешь делать. Он поймёт суть альтернативы.
- Отказаться от власти над ребёнком.

Какие ошибки могут совершать взрослые?

- Решать за НЕГО.
- Делать вместо НЕГО.
- Злорадствовать (я же говорила!)
- Сливать негативные эмоции на ребёнка.
- Переделывать ребёнка.
- Приказывать в ультимативной форме.
- Недостаточно уделять внимания и тепла.

Теперь разберём **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ кризисных ситуаций (или копинг-стратегии)**. «КОПИНГ» — индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией, преодоление, совладание с трудной жизненной ситуацией.

1. К чему стремиться? Адаптивные стратегии поведения.

В поведении: самостоятельное решение проблемы, активное преодоление, альтруизм,

В размышлении: придание смысла ситуации, видение её пользы, перевод в позитивное русло,

В чувствах: эмоциональная концентрация, проживание и проговаривание любого чувства.



2. Как подростки чаще всего себя ведут? Частично адаптивные стратегии поведения.

В поведении: поиск социальной поддержки, отвлечение,

В размышлении: ориентация на мнение других, сохранение апломба, отрицание.

В чувствах: эмоциональная разрядка на других людях.

3. Признаки неадаптивных копинг-стратегий, ведущих к неуспешности:

В поведении: изоляция от общения и обсуждения, уход от реальности, компенсация с использованием допинговых средств.

В размышлении: растерянность, избегание проблемы, её наличия.

В чувствах: подавление чувств, агрессивность, покорность, чувство вины.

Нам, родителям, желательно помогать развивать в наших детях важное качество для жизни в 21 веке: **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**.

Как её развивать?

В традиционной психологии нет программ профилактики стресса, есть программы устранения последствий стресса. Рекомендации по профилактике стресса может дать кинезиология. Об этом пойдёт речь в следующем выпуске. Кроме того, для преодоления стресса необходимо умение использовать собственные ресурсы личности, искать опору в себе. Я уверена, что развитие житейской логики в подростках не менее важно, чем школьные знания (думать о причинах и последствиях своих действий = это умение жить).