

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

<http://www.psylist.net/pedagog/trud.htm>

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 «несмышлёныша» по накатанной дороге, к так называемому светлому (в понимании родителей) будущему, зачастую не интересуясь возможностями, интересами, потребностями, способностями своего ребёнка. Это еще больше разводит родителей и детей, создает напряженную эмоциональную обстановку в семье и усиливает желание детей непременно отстаивать 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 по-иному 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 чём-то, и это не даёт возможности на какое-то время остановиться, оглядеться, разобраться в своих целях – ведь заданный жизненный ритм заставляет безостановочно двигаться вперёд, 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 идёшь 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 учёбы. 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 чёрный 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 столкновение с одиночеством, непониманием словно окатывает их тяжелой холодной волной. Взрослые скорее оппоненты и не стремятся к разумному сотрудничеству с ними.

Подростку вдруг всё становится трудно, энергия переполняет его, но это неуправляемая энергия, которая ищет выхода и применения. И если подросток не использует её разумно (а это ему совсем не просто), то она обратится против него самого и приведёт 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 ещё 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 понимать 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 приспособливаться 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 напряжённое, «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 об осознанных процессах, но и о бессознательных механизмах, то есть обо всём, 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. Причём 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 нём в основном протоколируются и расписываются события прошедшего дня. Девушки начинают вести дневник позже, но не расстаются с ним дольше; они находят в нём 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, находят 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 себя 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!