

## Советы психолога родителям подростков

### ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ. КАК?

Для подростков характерны следующие психологические реакции:

❖ **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

❖ **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявления реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

❖ **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

❖ **Реакция гиперкомпенсации.** Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где подростки слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие подростки при выборе видов спорта отдадут предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдастся занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

❖ **Реакция группирования со сверстниками.** У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что

подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека

Безусловно, общаться с подростками очень трудно. Но отказаться и просто общаться меньше, боясь дерзости и недоверия, намного хуже. Разговоры – это один из способов, когда эффективно может протекать процесс образования и воспитания.



## Как общаться с подростками?

- ❖ Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- ❖ Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- ❖ Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- ❖ Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.

❖ Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

❖ Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

❖ Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

❖ Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

❖ Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

**РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО КАЖДЫЙ ПОДРОСТОК УНИКАЛЕН, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО НАСТРАИВАТЬСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В КАЖДОМ СЛУЧАЕ.**