

РЕКОМЕНДАЦИИ педагогам по проблемам сохранения и укрепления психологического здоровья подростков.

«Удивительная страна – эта Страна Подростка.

Она наполнена особенностями, чудесами, странностями.

Границы ее необыкновенно извилистые, нечеткие, расплывчатые.

Нередко ее жители сами не знают, когда и где переступили ее границы.

Еще меньше замечают они, когда и как уходят из этой хаотической страны,
где очень многое иногда стоит вверх ногами...».

Г. Элемер

Путевые заметки

Переходный возраст – это период больших волнений для родителей. Через них рано или поздно проходят почти все семьи. Так что не отчайтайтесь – вы не одиноки, а значит, из любой ситуации можно найти подходящий выход. Ваш ребёнок «переходит» от детства к взрослости. Что ж, любое время перемен тревожно и неоднозначно. Однозначно только одно – он по-прежнему, а может даже ещё больше, нуждается в вашей любви и понимании.

Особенности, о которых стоит знать:

Особенность первая. В раннем подростковом возрасте творческое и логическое мышление ещё "новобранцы" в психической деятельности. А в школьной программе увеличивается процент заданий логического характера, требующих творческого подхода, - сочинения, рефераты, доклады, выступления и т.п. Прежде чем написать, скажем, доклад, нужно обдумать его структуру и найти нужную информацию. Подростку довольно трудно с этим справиться, у него ещё недостаточно развита способность к предварительному планированию. И зачастую доведённый до отчаяния родитель, проявляя вышеописанные умения, пишет за чадо сочинение.

Если вы видите, что ребёнку легче увиличнуть, чем справиться с подобным заданием, не пожалейте времени. Помогите ему составить план и найти источники информации - учебники, словари, энциклопедии, статьи в прессе. Тогда ему будет гораздо легче справиться, а заодно и проснётся интерес.

Особенность вторая. У вашего подростка активно развивается, и, соответственно, изменяется мотивация поступков и поведения в целом. Раньше было достаточно просьбы «порадуй маму» или безапелляционного «так нужно», чтобы ребёнок безропотно посещал музыкальную школу, а теперь он в открытую отказывается «бренчать» или просто начинает пропускать занятия. Та же ситуация может возникнуть по отношению к учебным предметам.

Только тогда, когда ваш ребёнок начнёт осознавать значимость того или иного занятия для себя лично, оно перестанет быть для него обременительным. Однако именно её - значимость - подросток не всегда

сможет оценить самостоятельно. Что поделаешь, его жизненный опыт ещё крайне невелик! Ваша задача - изложить с долей изобретательности и фантазии перспективы, которые, вполне вероятно, станут достаточным аргументом для продолжения той или иной деятельности. Например, красочно объясните, что умение играть на гитаре позволит без труда освоиться в любой компании, а навыки рисования поразят воображение подросткового сообщества какими-нибудь необыкновенными граффити.

Особенность третья. Часто раздражающий взрослых особенностью подростка является нестойкость его интересов. Родители порой не успевают отследить, как часто их ребёнок меняет увлечения. Ещё на прошлой неделе играл на гитаре, вчера просил деньги на покупку роликов, а сегодня желает изучать немецкий - пожалуйте сюда преподавателя. Ничего страшного - чем больше он попробует, тем легче будет правильный выбор в будущем. Каждый раз, когда выбранное дело плохо получается, большинство подростков легко и незатейливо меняют сферу интересов. Им-то что до того, что вы преподавателю немецкого за полгода вперёд заплатили...

Так что будьте осмотрительны. Помогите своему "легкомысленному" чаду выбрать занятие, которое ему было бы по силам. Может, вам повезёт, и вы избежите частой смены его дорогостоящих увлечений, а заодно у него выработается уверенность в своих возможностях. И в этом случае не забывайте об особенности второй - видимая перспектива труда даст подростку дополнительный стимул.

Особенность четвёртая. В этом возрасте формируется новый образ физического "Я". В геометрической прогрессии повышается интерес к своей внешности, остро переживаются все её изъяны - чаще всего мнимые. Для подростка исключительно важна оценка его внешности окружающими, в особенности сверстниками и, конечно же, соответствие модным направлениям. Максимализм и увлечённость творческих поисков в преобразовании своего внешнего вида иногда приводят в ужас родителей и педагогов. Успокойтесь и станьте терпимее - подросток очень раним.

Недопустимы презрительные или насмешливые высказывания, тем более что большей частью они несправедливы. Неосторожное замечание взрослых или друзей о внешнем виде - и эти переживания надолго займут мысли и чувства ребёнка. Тут уж не до учёбы. И поэтому ваша помощь в выборе имиджа подростка окажется неоценимой, если вы вместе с ним полистаете модный журнал, озвучите достоинства его внешности и подумаете над тем, как их подчеркнуть. Скорее всего, вы проведете это время неплохо.

Особенность пятая. Надеемся, что вас не очень травмирует желание ребёнка больше общаться со сверстниками, чем с вами. В этом возрасте исключительно значима потребность в общении с себе подобными. А ещё вхождение во взрослую жизнь в подавляющем большинстве случаев сопровождается не раз воспетой поэтами первой любовью. Подростки не могут устоять под натиском новых чувств, желаний, ощущений, у них пока

не отработаны культурные нормы поведения, недостаточно развит самоконтроль.

Ваше понимание, тактичный совет, разговор по душам в новых и эмоционально сложных для подростка ситуациях просто неоценимы. Хорошо, если столь же понимающими окажутся школьные учителя, но на это сегодня особо рассчитывать не приходится. А если ваш "малыш" пригласил на день рождения целый класс, вы поможете и ему, и себе, а также спасёте квартиру от погрома, если спланируете этот замечательный праздник. Имейте в виду - игры двух - и даже однолетней давности уже «не работают»! Поизобретайте программу вместе с ребёнком или посоветуйтесь с родителями - "товарищами по несчастью".

Особенность шестая. Подростку свойственна личностная не стабильность - он колеблется между слепым подчинением и бунтом против любого давления, между оптимизмом и пессимизмом. Ребёнок осознаёт, что он - личность, человек, способный отвечать за свою жизнь и принимать ответственные решения, но быть по-настоящему ответственным он объективно ещё не в состоянии. Поэтому контроль необходим, но не жёсткий и директивный, иначе ребёнок всё сделает назло. Не давите, ибо он свою самостоятельность сублимирует непродуктивной борьбой против «предков».

Страх за свою кровинушку понятен - в мире действительно много опасностей. Но единственная действенная защита от них - научиться быть ответственным за своё поведение, видеть эти опасности и избегать их. Даже если ребёнок совершил ошибку, у него появится собственный жизненный опыт. Это тот самый путь, по которому умнели и взрослели все, и вы тоже. Ваш контроль - это постоянные доверительные отношения, участие в жизни подростка. Будьте готовы всегда выслушать ребёнка. Предложите ему свой совет, но право воспользоваться им оставьте подростку. Ваши страстные попытки убедить чадо в неверности его решений не приведут к желаемому результату - оно увидит в этом лишь попытку навязать своё мнение и подчинить его волю. Но совсем нeliшне будет сказать ребёнку, что вы обеспокоены, волнуетесь за него и переживаете. И не забудьте тактично указать на те возможные последствия его поступка, которые вы видите.

Особенность седьмая. Сочетание внешней грубости и внутренней ранимости - это ещё одна особенность наших детей в этом возрасте. Родители, обеспокоенные проблемами ребёнка, проявляют к нему повышенное внимание с «отрицательным зарядом». Это может быть и осуждение, и просто высказывание беспокойства или недовольства. Очень часто в ответ на наше беспокойство подросток замыкается и грубит, и это, между прочим, естественная защитная реакция.

Не заставляйте ваше взрослеющее чадо защищаться от вас, не забывайте похвалить, заметить все удачи. Если он принял какое-то решение и оказался прав, необходимо оценить его упорство и самостоятельность по достоинству. Пожалуйста, не демонстрируйте своё на самом деле эфемерное взрослое превосходство, всегда сохраняйте дружественный, уважительный тон. Когда вы обеспокоены, расстроены, сердиты, то, скорее всего, ведёте себя

импульсивно. Заметьте - результат нулевой. Если вы выражите уверенность в том, что ваш ребёнок сам всё понимает и примет правильное решение, это будет самый верный ход. Не забудьте, однако, предложить совет.

Особенность восьмая. Если мы с вами что-то делаем не так, нас наказывает жизнь. У ребёнка же есть уникальный шанс - он может сам выбрать поощрение и наказание. Это такая очень взрослая игра. Когда дети осуществляют выбор поощрения и наказания, они лучше осознают последствия своего поведения, и это повышает их ответственность. Всегда лучше использовать поощрение, и важно, чтобы обещанная награда была получена.

КОМПЛЕКС ПО ПОВОДУ ВНЕШНОСТИ

Дети в подростковом возрасте очень чувствительны к своей внешности. А девочки особенно. И действительно уговоры мамы не обращать внимание, как, впрочем, и комлименты в адрес дочери иногда только подливают масла в огонь.

Совет в этой ситуации довольно простой - надо девочку отвлечь и повысить ее самооценку. В отвлечении упор делается не на выкидывание проблемы из головы или бегство от нее, а как раз на то, что неидеальная внешность имеет место быть, но, возможно, это временное явление (читайте классику про гадкого утенка). Тем более тут вы даже и не слукавите, поскольку в период гормональной перестройки бывают проблемы и с кожей и с фигурой. Да и лицо тоже из детского превращается во взрослое иногда так неравномерно, что временно нарушаются все пропорции. Это некая успокаивающая часть, которая должна подействовать на вашу дочь.