ПОДРОСТКИ

Уже не дети, ещё не взрослые. Этим они и вводят в заблуждение. Подростки очень хорошо умеют рассуждать, обо всём великолепно выстраивают стройные теории - о том, что делать уроки, убирать в комнате, мыть посуду или ставить её в посудомойку, конечно, важно и нужно! И, слушая их, родители верят и думают, что раз человек так прекрасно говорит и рассуждает, то он теперь всё и сделает. Но нет...

Происходит это потому, что те отделы мозга, которые отвечают за функцию "поговорить", в этом возрасте уже полностью сформированы. А вот связи с отделами мозга (это лобные доли), ответственными за реализацию планов, находятся в стадии формирования. И получается такая реальность: рассуждают *как взрослые*, а стоит им немного отвлечься – не доводят дела и планы до конца, *как дети*.

Что же делать родителям? Не ругать! А помогать осваивать навыки планирования. Например, сказать без упрёков и иронии: "У тебя был прекрасный план. С чего начнёшь и когда? А как ты поймёшь, что пришло время оторваться от гаджета и пересесть за письменный стол? (вынести мусор, убрать в комнате, сделать задание для репетитора и т.п.) Такие детализированные вопросы, с опорой на высказанные подростком же здравые идеи, помогают собраться и начать делать. А ещё можно и нужно показывать и пробовать различные варианты технологий планирования, используемых в бизнесе. Получается вроде как деловая игра, в которой человек может найти тот способ, который подходит ему.

Ещё одна особенность, вытекающая из неполного формирования мозга в этом возрасте - подростки (особенно с 12-14) продолжают жить с детским восприятием мира: здесь и сейчас. Понимание, что время ограниченно - у них пока находится в стадии формирования, то есть они не воспринимают ситуацию, как проходящую.

Взрослые, знают, что, если случилась какая-нибудь неприятность — это временное явление, потом будет «белая полоса». И могут жить в ситуации выдерживания чего-то не очень комфортного довольно продолжительное время, просто понимая, что потом будет что-то хорошее (отпуск, выходные, встреча с друзьями). А подростки ничего этого не знают и не понимают. Если подруга сегодня пошла общаться с другой подругой — это ужас навсегда! Если тренер (учитель) наорал — это значит он меня ненавидит и нужно срочно прекратить общение, потому что лучше не станет и т.д. Эмоции эти переживаются изнутри очень искренне, как отдельный конец света. При этом у подростков ещё нет умения анализировать, основываясь на жизненном опыте, да и опыта ещё нет - он только нарабатывается.

Со взрослой позиции, конечно, все эти сильные эмоции выглядят, как глупости какие-то. Но необходимо отнестись к ситуации всерьёз. Посочувствовать для начала. Потому, что действительно грустно, мерзко, страшно и т.д. Можно рассказать пару похожих историй из своей жизни или жизни ваших друзей, когда вы были такими же. Это важно, так как тогда ребёнок понимает, что он не одинок, что такое случалось и с другими людьми и они тоже переживали, но выжили и всё у них наладилось. А ещё хорошо бы поинтересоваться какие теперь планы в связи со сложившейся ситуацией. Обсудить несколько вариантов. (Включаем лобные доли и создаём план и какую-то позитивную перспективу). Полезно также переключить на какие-то бытовые, обычные дела, но без упрёка и фанатизма: Уроки то сделал? Вынеси мусор, пожалуйста. Помоги мне продукты из магазина отнести и т.п. Это даёт ощущение, что жизнь продолжается и есть что-то спокойное, надёжное в реальном мире.

 А вот говорить подростку: "Господи, ерунда-то какая; у тебя ещё столько их будет; яйца, выеденного ситуация не стоит" – категорически запрещается! Это не утешает совсем, а создаёт ощущение полного непонимания и одиночества. В современной подростковой субкультуре, где суицид считается таким прекрасным выходом из всех проблем - важно быть немного осторожнее.

Сегодняшняя ситуация с самоизоляцией, когда многие сидят, запертые в 4-х стенах - страшный сон любого подростка. Но для родителей есть прекрасная возможность наладить пошатнувшиеся отношения с ребёнком. Для подросткового возраста самое важное – это общение. Но, к сожалению, родителей они, чаще всего, воспринимают, надоедливого "большого брата", который всё время бдит, пристаёт по всяким мелочам, от которого свою жизнь надо прятать и скрывать — это в лучшем случае. В худшем – с ним надо бороться за независимость. Хотя, оба варианта неприятные.

Как же можно поменять ситуацию? Родителям подростков очень важно начать общаться со своими детьми с позиции "друг". Для этого необходимо спуститься с назидательного родительского «пьедестала» в позицию «на равных». Только из неё можно обсуждать какой-нибудь фильм, или рассказывать случаи из своей подростковой жизни. То, что интересует современных подростков (обычно это какие-нибудь видео в интернете, блогеры, аниме и т.д.), часто вызывает отторжение у родителей и реакцию: «Лучше бы ты книжку почитал(-а)» или «Какая чушь, глупость, примитив». И именно эти реакции заставляют захлопывать подростков створки своей души. Поэтому родителям очень важно смотреть, то, что интересно их детям и находить в этом какую-то идею, смысл. Проводить какие-то связи между увиденным и своими интересами и даже культурой человечества в целом. Только без назиданий. В рамках обмена мнением, как человек человеку. И тогда, постепенно, подростки начнут снова доверять, так как увидят, что родители не только бдят и запрещают, а ещё и люди, возможно очень даже интересные!

Педагог-психолог Хабалова И.Н.