

Особенности коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы подростков. Формирование самоуважения как путь стабилизации эмоционально-волевой и коммуникативных сфер личности подростка. Рекомендации для родителей.

Психологический портрет подростка

Подростковый возраст особенный, единственный, неповторимый и очень непростой этап человеческой жизни, в который происходит физическое, личностное, нравственное и социальное формирование.

Период характеризуется интенсивным физическим, физиологическим развитием, половым созреванием.

1. Благодаря бурному росту и перестройке организма у подростков резко повышается интерес и одновременно критичность по отношению к своей внешности, многие начинают чувствовать себя неловкими, неуклюжими, сомневаются в своей привлекательности.

2. Эмоциональное состояние подростка отличается неустойчивостью, возбудимостью, ранимостью, сверхчувствительностью к внешним воздействиям, возникающими чувствами тревоги, подавленности, настроение характеризуется резкими перепадами от безудержного веселья к унынию.

3. Возникает особая чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений, которая сочетается с излишней самоуверенностью, чрезмерной критичностью и пренебрежением в отношении взрослых.

4. Одна из важных сфер жизнедеятельности для подростка - общение со сверстниками, учеба отходит на второй план. Для подростка главное - не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение (лидер, авторитет, друг).

5. Очень важной особенностью подростка является повышенная рефлексия, самокопание, анализ своих и чужих поступков, «раскладывание по полочкам», непрерывное обдумывание и определение своего места в мире, обществе, попытка оценить себя.

6. В отношениях с родителями также отмечаются перемены, подросток критически переоценивает их авторитет, начинает видеть недостатки родителей, болезненно переживает их ласки, замечания, требования, он одновременно противостоит им и нуждается в любви и поддержке. Общаясь со взрослыми, подросток отстаивает свою самостоятельность, независимость, проявляет склонность к противостоянию, критике, игнорированию авторитетов.

7. В подростковом возрасте имеет место отмирание старых интересов и активное формирование новых. Подростковые интересы и увлечения зачастую могут быть непонятны взрослым, поглощать все свободное время.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым. Отвергая свою принадлежность к детям, он, тем не менее, не имеет ощущения подлинной взрослости. В нем развивается огромная потребность в признании его взрослости окружением.

Способы развития и укрепления самоуважения подростка:

1. Замечаем все проявления позитивного, ответственного поведения, минимизируя внимание к негативным, протестным проявлениям. Подчеркиваем любые улучшения, объявляем о любом вкладе подростка в решение проблемы, раскрываем подростку его сильные стороны, демонстрируем веру в силы подростка, признаем трудность выполняемых заданий.

2. Просим о помощи и благодарим за нее.

3. Выражаем радость и одобрение по поводу сделанного в данный момент.

Чаще напоминаем о прошлых успехах и достижениях, анализируем "истории успеха", что тебе тогда помогло. Учим подростка самого рассказывать о своих успехах, осознавать и гордиться своими достижениями.

4. Учим подростка выражать свое несогласие словами, стараемся быть готовыми услышать неприятную правду и принять ее конструктивно.

5. Принимаем чувства подростка такими какие они есть, не осуждая, даем возможность высказаться, не спешим советовать или комментировать, делимся чувствами в ответ, говорим о своем опыте переживания подобных ситуаций и вариантов решения только после того, как он выскажется и озвучит свои варианты решения.

Учим подростка говорить о своих чувствах, просить о помощи и поддержке прямо, не прибегая к манипулированию

6. В конфликтной ситуации разговариваем с подростком наедине, возможно спустя некоторое время после инцидента, когда чувства остынут, даем возможность подростку сохранить в конфликте свое лицо и достоинство.

7. Переводим отношения с подростком из контроля в диалог, важно сесть за стол переговоров и передоговориться о правилах совместного проживания, какие домашние дела подросток готов выполнять с большим желанием.

8. Используем "Я-сообщение", говорим о чувствах в ответ на поступок и учим этому подростка. Подросток должен быть уверен: чтобы он ни сделал, он - достойное человеческое существо, даже если его поступок неприемлем. Эта уверенность помогает сохранить достаточно самоуважения, чтобы изменить поведение на более приемлемое.

9. Даем возможность столкнуться с последствиями негативного или безответственного поведения, возместить ущерб.

Мы портим ребенка:

1. Когда видим, что он нарушает правила, и не реагируем соответствующим образом;

2. Когда мы делаем для него слишком много того, что он сам мог бы сделать для себя;

3. Когда мы "вытаскиваем" его из неприятной ситуации, в которой он оказался по собственному выбору.

Санкции вместо наказания:

1. Санкция как возмещение ущерба, нанесенного проступком, очевидно логически с ним связанная.

2. Санкция соразмерна поступку.
3. Санкция формулируется неэмоционально, вежливо и основывается на фактах.
10. Чаще предоставляем подростку возможность выбирать, перепоручаем ответственные, но по силам дела.
11. Воспринимаем ошибки как нормальное и нужное, неизбежное явление, анализируем чему учит ошибка. Находим на каждый "минус" два "плюса", когда оцениваем работу подростка. Рассказываем о своих ошибках и чему они научили.
12. Минимизируем замечания и придирки. Замечаем принципиальное.
13. Формируем адекватные умеренные ожидания, Ребенок не должен и не может быть идеальным и удобным для окружающих, это отдельная личность с плюсами и минусами как мы все, увидеть эту личность такой какая она уже есть и строить диалог.

Как помочь подростку справиться с кризисом взросления.

1. Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.
2. Будьте терпеливы и терпимы общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.
3. Интересуйтесь мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.
4. Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи с мнением, которого считаются.
5. Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и безоценочно выслушать и посочувствовать.
6. Будьте готовы пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.
5. Проявите интерес, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте не понятные вам увлечения подростка.

6. Используйте стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.
6. Планируйте и проводите совместный досуг.
7. С уважением и интересом отзывайтесь о друзьях подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.
8. Искренне интересуйтесь переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.
9. Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.
10. Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.
11. Предоставьте возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, причёске и т.д.
12. Уважайте личное пространство подростка, стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате, так как ему удобно.
13. Делитесь своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.
14. Будьте для подростка примером достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.
15. Общаясь с подростком, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки.

Курбаткина Юлия Викторовна
Кандидат психол.наук
Педагог-психолог Высшей категории