

Рекомендации родителям об особенностях взаимодействия с подростками в период самоизоляции.

В подростковом возрасте основной интерес - социальный. Общение со сверстниками выходит на первый план, для подростка это чрезвычайно важно. Именно в этом возрасте формируются основные социальные навыки.

Поэтому, в период самоизоляции, когда подросток отделён от своего круга общения, вынужден сидеть дома, ему особенно трудно. Также, нередко возникают трудности с организацией времени – не хватает мотивации сесть за учёбу, трудно организовать расписание так, чтобы хватало времени и на учёбу, и на отдых, и на любимые дела.

Далее приведены рекомендации, которые помогут вам провести время самоизоляции продуктивно и весело.

1. Список дел.

Да-да, именно планирование является очень важной частью, с него всё и начинается. Подумайте, как Вам провести предстоящее время максимально продуктивно? Что бы вы хотели успеть сделать/чему хотели бы научиться? Что бы хотел сделать Ваш ребёнок?

Подростку зачастую тяжело организовать свой досуг самостоятельно, в этом ему понадобится ваша помощь. Вы можете вместе составить список тех дел, которыми хотели бы заняться совместно, а также те дела, которые ребёнок будет выполнять сам.

Старайтесь прислушиваться к желаниям ребёнка, очень важно, чтобы у него было время на интересные ему занятия.

2. Составление расписания.

После того, как вы составили список того, чем хотелось бы заняться, можно составить примерное расписание (из чего будет состоять ваш день).

Помимо учёбы вы можете выделить время на хобби (спорт, музыка и т.д.)

Это поможет организовать ребёнка. Также, в конце дня подросток может отмечать то, что он сделал за сегодня. После этого очень важно поддержать его, сосредоточиться на положительных вещах.

Очень важно, чтобы ребёнок сам выполнял и придерживался намеченного плана, вы лишь выполняете функцию помощника. Не навязывать, а договариваться, объяснять, зачем это нужно.

3. У подростков сильная потребность в общении со сверстниками, поэтому стоит создать для этого необходимые условия: важно выделить время, в которое ребёнок будет общаться со своими друзьями, одноклассниками по телефону, по видеосвязи.

4. При протестных реакциях, истериках, не стоит идти на конфликт. Яркую эмоциональную реакцию лучше переждать, после неё ребенок, скорее всего, будет готов к конструктивному диалогу.

5. Важна совместная деятельность. Определите, чем вам интересно заниматься вместе. Это могут быть настольные игры, спорт, просмотр фильмов, прослушивание музыки, творческая деятельность в различных её проявлениях (рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы).

6. Личное пространство. Уважайте личное пространство подростка, когда он хочет побыть один - предоставьте ему такую возможность.

7. Беседуйте, анализируйте вместе различные ситуации.

При конфликтах вы можете сказать, что расстроило лично вас и спросить, что расстроило ребёнка. Способность обсуждать, интерпретировать ситуации в спокойной обстановке помогают разобраться, понять, услышать друг друга.

7. Безоценочность. Очень важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и любят таким, какой он есть. Особенно, это ценно в такой уязвимый для него период. А также, важна поддержка, заинтересованность в его саморазвитии.

Уважаемые подростки, девушки и юноши, которые прочтут эту информацию - эта информация также важна и для вас по отношению к вашим близким и конечно

родителям - и родитель имеет право на личное пространство, ваше внимание, уважение и терпение!

Теорию о том, что проблемы, которые назревали в семье, в самоизоляции раскроются по максимуму, уже проверили и подтвердили многие родители подростков. Существовать с детьми в режиме 24/7 им становится всё сложнее. Психолог, участник конференции «Подросток в мегаполисе» Илья Хломов рассказывает, откуда у подростков столько агрессии и как справиться с ней на отдельно взятой территории. Наиболее часто возникающие вопросы у родителей, воспитывающих детей подростков.

Как говорить с подростками, чтобы они услышали и не ушли в отрицание?

Не редко подростки сами включаются в ситуацию и готовы быть в самоизоляции чуть ли не больше, чем взрослые. В большинстве случаев они сами поддержат идею сидеть дома и никуда не ходить и не ездить. Это связано в том числе с тем, что современные подростки более зависимые и менее самостоятельные, чем раньше. И в связи с этим они больше склонны поддерживать связь с семьёй и меньше отделяться. Плюс важно понимать, что подростки не глупые.

Но вот что касается необходимости учиться и самому поддерживать рабочий тонус — с этим могут быть большие трудности. Включиться в новый режим, подстроиться под меняющиеся правила, выполнить все задания вовремя сложно даже тем, кто хорошо учился до коронавируса. Потому что всё новое добавляет тревоги.

А тем, кто сам не занимался и кого стимулировало учебное заведение, найти мотивацию ещё сложнее, проще спрятаться в мир компьютерных игр, мультфильмов и кино. Родителю в этом случае приходится искать баланс между тем давлением, которое они могут оказывать на ребёнка, и необходимостью сохранить тёплые доверительные отношения с ним.

Как строить диалог с подростком, чтобы в ответ он не закрылся?

Как и с другим взрослым. В первую очередь подросток чувствителен к унижению, к своей неопытности, несостоятельности, к тому, что он якобы ещё до чего-то не дорос. Таким образом, взрослому, разговаривая с подростком, важно делать это не унижая, признавая его отдельность и самостоятельность. Часто бывает так, что взрослый очень волнуется за подростка по какому-то поводу, но долго не говорит об этом. А когда разговор заходит, то начинает его пугать, запрещать что-то или учить жить.

Гораздо лучше заявить тему, сказать про своё отношение к ней и дать возможность подростку задать вопросы или высказаться по этому поводу. Даже если ответом вам будет бравада, подросток всё равно потом услышит и вашу точку зрения. Может быть и такое, что подросток слушает, а потом делает наперекор — игнорируя рекомендации, чтобы насолить. Это говорит о напряжении в ваших отношениях.

Что делать, если подросток так поступает: не хочет слушать, хамит, хлопает дверью перед носом?

Важно сохранять спокойствие. Если вы видите, что подросток сам переполнен эмоциями и не справляется с ними, то важно предложить ему помощь. Попробовать разобраться вместе, что с ним происходит, предложить поговорить с вами или с кем-то другим на эту тему. Не исключено, что причина именно в вас — и тогда хорошо, чтобы у ребёнка была возможность говорить с кем-то ещё.

Если переполненности чувствами нет и подросток просто старается что-то скрыть от вас, то важно уважать его право на своё пространство и регуляцию дистанции.

При этом вы можете сказать, что беспокоитесь за него и готовы с ним говорить, если ему понадобится. Но не давить: у человека должна быть возможность побыть наедине с собой и своими мыслями.

Нужно ли вообще воспитывать подростков? Как это делать экологично?

С подростком основная сложность заключается в том, что они уже достаточно много знают, у них достаточно много сил, но при этом недостаточно опыта и возможности планировать и прогнозировать. Таким образом, «воспитывать», контролировать — скорее нет. Направлять, поддерживать и страховать — скорее да.

Если подросток агрессивен и мрачен постоянно — это нормально? Или пора показаться... кому? Психологу? Психиатру?

Это ненормально. Это, конечно, повод показаться психологу или психиатру. Обычно выбирают психолога, так как это спокойней, а психолог при необходимости сам направит к психиатру. Часто бывает так, что «дома мрачен, с друзьями весел» — это тоже повод обратиться, и тоже к психологу, так как его работа, скорее всего, будет крутиться вокруг ситуации дома.

Почему вообще агрессия, некое деструктивное поведение среди подростков — это что-то вроде субкультуры? Откуда у них тяга к саморазрушению?

Это разные вопросы. С одной стороны, у подростков много сил и непонятно, куда их девать. С другой стороны, у них много переживаний, которые очень их пугают, так как они новые, незнакомые, непонятно что означают, когда появляются, когда закончатся. Ребёнку порой кажется, что вся его жизнь — это тяжёлый период изменений.

Субкультура же вообще — очень важная часть самоидентификации для подростков. С её помощью проживается то, что непонятно. Можно разделить с другими то, что с тобой происходит, узнавать себя, быть признанным. И агрессия или мрачность — это только пара элементов того, с чем они встречаются, знакомятся, что проживают и что должны интегрировать в себя.

А вот тяга к саморазрушению появляется тогда, когда нет возможности справиться с переживаниями, когда их не с кем разделить, когда одиночества становится слишком много.

Если ребёнок регулярно занимается саморазрушением, например режет себя, — это невозможно просто списывать на субкультуру. Это как минимум повод снизить давление и напряжение, с которым подросток не справляется, повод предложить альтернативные способы справляться со стрессом. И, скорее всего, сигнал, что нужно обратиться к специалисту.

А почему подростки так часто жестоки к тем, кто не похож на них или слабее?

Как правило, это связано с тем, что подросток чувствует себя неуверенно, неустойчиво, не чувствует своей силы и власти над ситуацией. И тогда он пытается эту силу, устойчивость, однозначность иерархии создать за счёт унижения другого.

Плюс недостаток рефлексии — это основная сложность подросткового возраста, так как лобные доли мозга, ответственные за эту часть, ещё не развиты достаточно. От этого и возможна большая прямолинейность, непоследовательность, жестокость и невозможность учитывать отсроченные последствия. Другое дело, что и взрослые в своих коллективах часто делают то же самое, просто используя более изощренные, «подковёрные» способы.

Почему в целом жестокость часто не кажется подросткам чем-то аморальным? Многие из них презирают скорее слабость, а не жестокость.

Часто жестокость оказывается связана с силой, а сила, в свою очередь, с контролем и безопасностью. Быть слабым опасно. В течение подросткового возраста формируется система ценностей и молодой человек нащупывает свою собственную позицию: насколько ему жестокость присуща, насколько он готов быть приверженным морали.

Как помочь своему ребёнку справиться с агрессией во время изоляции?

Изоляция — это очень резкое изменение уклада жизни для всех членов семьи. И задача адаптироваться к нему будет у всех. В этой ситуации всем надо приложить усилия для того, чтобы этот уклад жизни перестроить, потому что, скорее всего, сохранить тот, который существовал до карантина, будет невозможно.

Надо пересматривать устройство дома, правила, обязанности. Он раньше был только местом для завтрака, ужина и сна, а теперь ещё и для учебы, работы, досуга.

Так что всем членам семьи придётся договориться о правилах дома, зонировать пространство и уважать территорию друг друга. Важно добавить легализацию безделья, так как невозможно все время делать что-то полезное. Но ещё важно учить ребёнка говорить о своих потребностях и помогать найти способы их реализовывать.