

# *Секреты успешного общения с подростком*

Масловская Марина Вадимовна,  
педагог-психолог МБУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

# Мифы о подростковом возрасте

- ▶ **МИФ 1. Бушующие гормоны заставляют подростков «слетать с катушек».** Ложь. Выработка гормонов в этом возрасте действительно увеличивается, но не гормоны определяют поведение молодых людей. Подростковое восприятие в первую очередь является результатом изменений в развитии мозга.
- ▶ **МИФ 2. Переходный возраст - это просто время незрелости и подросткам нужно лишь «вырасти».** Подросткам нужно не пережить переходный возраст, а прожить его с пользой. «Работа» подростка - тестирование границ, поиск неизведанного и увлекательного - закладывает основу для формирования тех качеств характера, которые впоследствии позволяют ему жить полноценной, интересной и целенаправленной жизнью.
- ▶ **МИФ 3. Подростковый возраст знаменует переход к независимости от взрослых.** Подростки действительно испытывают естественное стремление к независимости, однако отношения со взрослыми все равно имеют для них существенное значение. Здоровый переход к зрелости подразумевает взаимозависимость, а не полную изоляцию по принципу «сделай сам».

# Задачи подросткового возраста

- ▶ Формирование эго-идентичности (осознание временной протяженности собственного «Я», включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее; осознание себя как отличного от интериоризованных родительских образов; осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (профессии, половой идентичности и идеологических установок).
- ▶ «Пересмотр договора» (от договора «Я родитель - Ты ребенок» к договору «Я взрослый - Ты взрослый»).
- ▶ Найти свое место в социуме, поиск референтной группы.
- ▶ Реконструкция телесного образа «Я» и построения мужской или женской идентичности.
- ▶ Переход к взрослой сексуальности.





# Принципы позитивного воспитания

1. «Отличаться от других - это нормально (в том числе и от меня)»
2. «Совершать ошибки - это нормально»
3. «Проявлять «негативные эмоции» - это нормально»
4. «Хотеть большего - нормально»
5. «Выражать свое несогласие - нормально. Помня, что родители - главные»

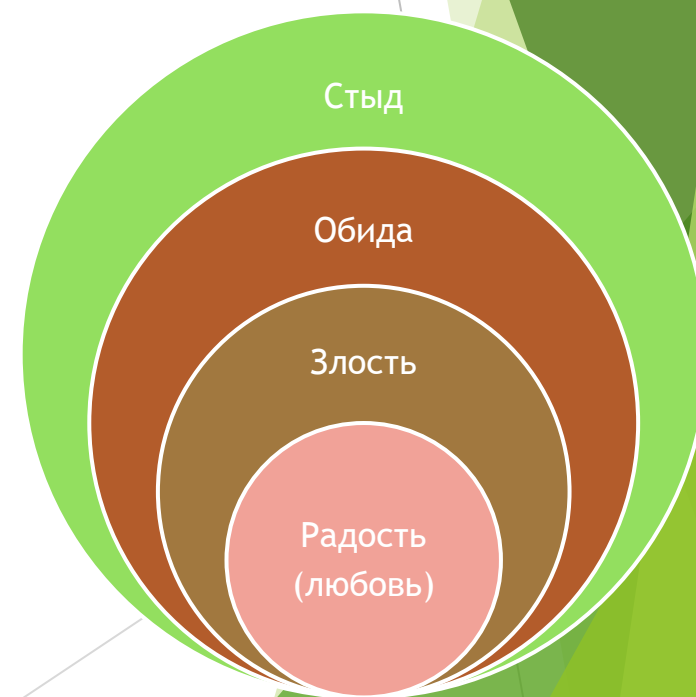
## Реплики подростков:

- ▶ *«Не знаю, хочу ли я поступать в институт (колледж)...»*
- ▶ *«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор!»*
- ▶ *Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длинную лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».*
- ▶ *«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»*

# Эмоции в общении

- ✓ Эмоции и чувства - механизм обратной связи; они сигнализируют о наших потребностях (что нечто для нас «хорошо» или «плохо»)
- ✓ «Негативные» эмоции - призыв к действию, сигнал о том, что некая потребность должна быть удовлетворена; «позитивные» эмоции - награда за правильные действия, сигнал о том, что потребность удовлетворена
- ✓ Уважать чувства другого человека - не значит удовлетворять все его потребности, это значит признавать его право на эту потребность.

## Система ракетных чувств



### Скрытый смысл поведения:

- 1) Направленного на получение внимания - «Я только тогда чувствую свою значимость, когда в центре всеобщего внимания»
- 2) Направленно на достижение власти - «Я только тогда чувствую свою значимость, когда я задаю тон, когда делаю то, что хочу и как хочу и никто не может помыкать мной. Я все решаю сам»
- 3) Мстительного поведения - «Я только тогда чувствую свою значимость, когда причиняю боль и ущерб другим, когда возвращаю им то, что они причинили мне. Мщу за их стремление победить меня, за все, что доставило мне столько неприятностей»
- 4) Избегания неуспеха - «Я знаю, что никогда не смогу быть принятым и значимым, т.к. я никогда и ничего не делаю правильно. Я обречен на ошибки, поэтому не просите меня что-то делать. Отвяжитесь от меня!»

Мотивы «плохого» поведения	Привлечение внимания	Власть	Месть	Избегание неудач
Сущность поведения	Получать особое внимание	«Ты мне ничего не сделаешь»	Вредить в ответ на обиду	«Не буду и пробое всё равно не получится»
Спонтанные чувства взрослого	Раздражение, негодование 	Гнев, негодование, может быть, страх 	Обида, боль, опустошение в дополнение к негодованию и страху 	Беспомощности 
Спонтанный импульс взрослого	Сделать замечание	Прекратить выходку с помощью физического действия	Немедленно ответить силой или уйти из ситуации	Оправдаться и объяснить неудачу помощью специалистов





**Мама не хочет, чтобы Эбби было плохо. Но, отмахиваясь от болезненных чувств дочери, она только усиливает ее горе.**

**Маме не под силу полностью избавить Эбби от боли, но, выразив свои мысли и чувства в словах, она помогает дочери справиться с реальностью и набраться смелости двигаться дальше по жизни.**

**Вместо того чтобы игнорировать чувства...**



Мать действует из лучших побуждений. Она хочет, чтобы сын хорошо учился. Но, критикуя его поведение, игнорируя его беспокойство и указывая ему, что надо делать, она мешает сыну самому решить, что следует предпринимать.

Реагируйте на чувства словами или междометиями (Ну же!.. ммм... понятно)



Даже минимальные сочувственные отклики со стороны матери помогают сыну почувствовать себя понятым и дают ему свободу сосредоточиться на том, что надо сделать.

Вместо логических выкладок и объяснений...



Отвечая на неразумную просьбу своей дочери разумными доводами, отец только углубляет ее обиду.

Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности

Давая дочери желаемое в фантазиях, отец помогает ей принять реальность такой, какая она есть.

Вместо того чтобы действовать вопреки здравому смыслу...



Чтобы доставить радость сыну и избежать противостояния, мать игнорирует правильное, с ее точки зрения, решение и идет по пути наименьшего сопротивления.

...посочувствуйте, одновременно с этим корректируя неприемлемое поведение



С сочувствием относясь к бедам сына, мать помогает ему согласиться с устанавливаемыми ею жесткими рамками.

**«Не знаю, хочу ли я поступать в колледж...»**

*«Судя по всему, у тебя есть какие-то серьезные сомнения по этому поводу».*

*«Ты не знаешь, пойдет ли тебе впрок учеба в колледже?»*

*«Знаешь, что было бы очень здорово? Взять магический шар и увидеть в нем, какой будет твоя жизнь, если ты не пойдешь в колледж... или если пойдешь».*

**«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»**

*«Господи, я слышу по твоему голосу, как тебе это не нравится».*

*«Да, это не самое любимое из твоих занятий. Давай завтра поговорим, как выполнять работу по дому всем по очереди. А пока мне просто нужна твоя помощь».*

*«А ведь здорово было бы, если бы мусор сам собой уходил на помойку!»*

**«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»**

*«Вот уж не повезло тебе заболеть... да еще не когда-нибудь, а именно сегодня! Ты же дожидалась этого концерта несколько недель...»*

*«Я знаю. Ты уже настроилась пойти на концерт. Проблема в том, что с такой высокой температурой тебе нужно лежать в постели».*

*«Ты же знаешь, что таких концертов будет еще очень много... Но я понимаю, что тебе не хочется пропустить именно этот».*

**«Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длинную лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».**

*«Так ты думаешь, он преувеличивал и пытался напугать вас, чтобы вы держались подальше от наркотиков?»*

*«Да, тактика запугивания – это реально неприятно».*

*«Судя по всему, тебе хотелось бы, чтобы взрослые давали детям честную информацию и доверяли им самостоятельно принимать ответственные решения».*

# Памятка 1

## *Принимайте чувства подростка*

- ▶ *Вместо того чтобы отмахиваться от чувств своего ребенка и давать советы:*

### *1. Идентифицируйте мысли и чувства.*

- ▶ *«Судя по всему, ты сильно разочарована».*

### *2. Реагируйте на чувства словами или междометиями.*

- ▶ *«Эээх!»*

### *3. Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности.*

- ▶ *«А здорово было бы, если бы ты могла себя клонировать! Тогда одна ты могла бы сидеть с ребенком, а другая - пойти к Лизе».*

### *4. Посочувствуйте, одновременно внося коррективы в поведение.*

- ▶ *«Я понимаю, как тебе хочется пойти к Лизе. Но проблема в том, что ты уже дала слово. Они на тебя рассчитывают».*

# Памятка 2

## *Чтобы добиться взаимодействия*

- ▶ Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

«Влажное полотенце лежит на кровати».

- ▶ Предоставляйте информацию.

«Полотенце намочит мое одеяло».

- ▶ Скажите одним словом.

«Полотенце!»

- ▶ Опишите, что вы чувствуете.

- ▶ «Я не люблю спать в мокрой постели».

- ▶ Напишите записку (над вешалкой для полотенец):

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо!

Твое полотенце»

## Альтернативы наказанию

- Выразить свои чувства.
- Заявить о своих ожиданиях.
- Подсказать способ загладить вину.
- Предложить возможность выбора.
- Предпринять активные действия.





# Памятка 3

## **Альтернативы наказанию**

*Подросток: Ты поклялся, что бросил курить, а сам все еще куришь! Ты такой лицемер... Ты постоянно врешь!*

*Родитель: А ты, грубиян, в эти выходные будешь сидеть дома!*

*Вместо этого:*

### **1. Выразите свои чувства.**

*«Я очень сержусь, когда со мной разговаривают в таком тоне».*

### **2. Заявите о своих ожиданиях.**

*«Пытаясь бросить курить, я жду от сына не грубости, а помощи».*

### **3. Предложите возможность выбора.**

*«Когда тебя обзывают грубыми словами, становится очень обидно. Ты должен либо поговорить со мной и сказать, что, по твоему мнению, поможет мне бросить курить, либо написать мне об этом».*

### **4. Подскажите, как можно загладить вину.**

*«Понимая, что ты кого-то обидел, разумно было бы извиниться».*

*Но что если подросток будет продолжать вести себя неуважительно?*

### **5. Предпринимайте активные действия.**

*«Разговор окончен. Я не намерен выслушивать оскорбления».*

## Вместо наказания

- ▶ Резко выразите свои чувства без нападок на характер.

«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождем!»

- ▶ Сформулируйте свои ожидания.

«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».

- ▶ Покажите ребенку, как загладить вину.

«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».

- ▶ Предоставьте ребенку выбор.

«Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».

- ▶ Предпримите действия.

Ребенок. Почему ящик с инструментами заперт?

Отец. Ты мне ответь — почему.

- ▶ Решение проблемы.

«Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

# Памятка 4

## *Совместное решение проблем*

*Родитель: Ты уже второй раз вернулся домой позже назначенного часа! Ну что ж, ты никуда не пойдешь в следующую субботу. Все выходные будешь сидеть дома.*

*Вместо этого можно поступить так:*

### **1. Предложите подростку выразить свою точку зрения.**

- ▶ *Родитель: Тебе что-то мешает приходить домой вовремя.*
- ▶ *Подросток: Мне одному надо возвращаться домой к десяти. Мне всегда приходится уходить, когда все только-только начали веселиться.*

### **2. Выскажите свою точку зрения.**

- ▶ *Родитель: Когда я жду, что ты к определенному часу будешь дома, а ты не приходишь, я очень волнуюсь. У меня слишком сильное воображение.*

### **3. Предложите подростку устроить совместный «мозговой штурм».**

- ▶ *Родитель: Давай посмотрим, сможем ли мы придумать какие-нибудь варианты, которые помогут тебе проводить больше времени с друзьями, а мне - не волноваться.*

# Памятка 4

- 4. Запишите все возникшие идеи, не оценивая их.**
- ▶ Просто разрешить мне приходить домой, когда захочу, и не дожидаться по вечерам. (Подросток)
  - ▶ Больше не выпускать тебя из дома, пока не женишься. (Родитель)
  - ▶ Позволить мне возвращаться в 22.00. (Подросток)
  - ▶ Временно разрешить тебе приходить домой к 21.30. (Родитель)
- 5. Проанализируйте полученный список и решите, какие из идей вам хотелось бы воплотить в жизнь.**
- ▶ Подросток: 21.30 - это уже лучше. Но почему временно?
  - ▶ Родитель: Потом мы можем сделать это правило постоянным. Тебе надо будет всего лишь доказать, что с этого момента ты сможешь приходить домой вовремя.
  - ▶ Подросток: Договорились.

# Литература

- ▶ Дэниел Сигел, Тина Брайсон «Дисциплина без драм»
- ▶ Дэниел Сигел «Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте»
- ▶ Алис Миллер «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я»
- ▶ Франсуаза Дольто «На стороне подростка»
- ▶ Ирина Млодик «Эти беззащитные подростки»