

Электронный журнал

СПРАВОЧНИК
**КЛАССНОГО
РУКОВОДИТЕЛЯ**

Воспитание и социализация / Механизмы адаптации к социуму

Осторожно, подростки! Как выходить из кризисов

Резеда Кучкарова

частнопрактикующий психолог, преподаватель психологии, автор подхода
"Терапевтическое движение"

Важное в статье

1. Во время обострения кризисов развития дети утрачивают психологическую стабильность и требуют особого внимания и поддержки со стороны взрослых.
2. Педагоги могут и должны стать для учеников проводниками во взрослую жизнь. Используйте педагогические и психологические стратегии для работы с подростками.
3. Трудности в отношениях с подростками можно преодолевать с помощью приемов самоосознания и самовосстановления.

Каждый ребенок проходит в своем развитии через ряд кризисов. Подростковый возраст с 11 до 17 лет считают самым проблемным, он имеет два пика – в 11–12 и 15 лет.

Становление личности без кризисов невозможно, поскольку происходит ступенчато: возможности человека постепенно накапливаются, достигают определенного уровня, где происходит столкновение с новыми социальными условиями. Для их решения индивид должен прикладывать усилия, задействовать дополнительные ресурсы.

Подобные периоды жизни называют кризисными, хотя протекают они не всегда драматично, возможны и мягкие переходы от одного этапа к другому. Все зависит от индивидуальных особенностей ребенка и социальной ситуации его развития.

Кризис можно заметить по резким психологическим изменениям в поведении детей: покладистый ранее ребенок, упорно отстаивает свою точку зрения; общительный подросток внезапно замыкается; увлекающийся музыкой вдруг закидывает инструмент в дальний угол и часами сидит в социальных сетях и т. д.

Что происходит с человеком во время кризиса

Важно

Конструктивные способы справиться с трудностями: получить новые знания; попросить помощи.
Деструктивные: агрессия, которая направлена вовне или на себя; депрессия

В отличие от стабильных периодов в кризис возникает состояние дезориентации. Это связано с тем, что надо перестроиться и приспособиться к новым социальным требованиям и ролям (например, роль «школьник»). Отсюда неуверенность, хаотичность или скованность в мыслях, чувствах и поведении, неудовлетворенность, повышенная тревожность или агрессивность. Часто наблюдают нехватку сил, утрату прежних интересов. Неудачи в новых видах деятельности дети переживают катастрофически.

Кризисные периоды имеют размытые временные границы. Обострения длятся до года.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

С какими проблемными проявлениями подростков сталкиваются взрослые?

1. Негативизм: подростки хотят формировать собственное независимое видение мира и людей в нем.
2. Склонность к философствованию из-за стремления к рефлексии, желания осмысливать и оценивать все и вся.
3. Склонность к депрессии. Потеря прежних интересов и образовавшийся на их месте вакуум ведут к депрессивным состояниям и суицидальным тенденциям.
4. Снижение интереса к учебе в младшем подростковом возрасте как следствие смещения интереса к общению со сверстниками.
5. Эгоцентризм из-за чрезмерной сосредоточенности на себе, возросшей потребности в самоосознании.
6. Повышенная возбудимость, частая смена настроений. Происходит гормональная перестройка организма, но структуры головного мозга, которые отвечают за эмоциональный контроль, окончательно не сформированы. Появляются сексуально-окрашенные интересы, в то время как необходимые схемы поведения только нарабатываются.
7. Трудновоспитуемость и школьные проблемы как следствие вышеперечисленного.

Исход кризиса может быть конструктивным и деструктивным. В первом случае ребенок обретает новые личностные черты, полезные для него и для социума – подросток способен успешно действовать в рамках новой социальной роли. Во втором случае он с этим не справляется, и развиваются негативные личностные новообразования, например, чрезмерная агрессивность, повышенная тревожность, замкнутость, пассивность и др.

В чем суть подросткового кризиса

В 5-9-х классах школьники получают больше самостоятельности, но и возрастает учебная нагрузка. С организмом подростка происходит так много нового, что он перестает себя узнавать. Его сознание заметно расширяется – подросток уже способен к рефлексии, он много размышляет о себе и мире. При этом ему важно говорить о себе, потому что только в этом случае он чувствует свое существование. Но самое главное, что происходит, – формируется ощущение взрослости. Подросток чувствует, что готов брать больше ответственности, чем раньше, а это пробуждает в нем вполне закономерное желание примерить новую социальную роль взрослого человека.

Внимание

Как адаптируются в социуме дети разных возрастов читайте в [журнале «Справочник классного руководителя», № 8, 2016](#)

Социализация подростка – взрослеющего человека – происходит с заметным отставанием от его физического и полового созревания. Отсюда некоторая неестественность, «псевдовзрослое» поведение, нарочитое стремление выглядеть и вести себя по-взрослому. Одновременно возникает страх перед этой новой ответственностью, желание сохранить свою детскость – не взрослеть, не расти. Вот откуда противоречивость младших подростков.

При благоприятном выходе из кризиса ребенок как бы успокаивается – он обретает большую целостность, согласие с собой и миром. Эмоциональность более произвольна, а в поведении присутствует устремленность вперед, к становлению в будущей, по-настоящему взрослой, жизни. Он самоопределяется.

При неблагоприятном исходе видна картина рассогласованности с собой и миром. Будущее не определено: подросток либо зависает в состоянии неопределенности и остается (или становится) «ником» – как для себя, так и для окружающих, либо выбирает некий деструктивный способ существования в отношениях с собой и/или миром.

Как выходить из кризиса

Из подросткового кризиса путь лежит во взрослость. Педагоги могут и должны стать проводниками во взрослую жизнь. Для этого нужно терпение, способность симпатизировать и принимать детей такими, какие они есть.

Помогите найти максимально продуктивный выход из кризисной ситуации взросления. Рассмотрим, как это делать.

Знайте и понимайте – это то, что больше всего нужно подросткам

Не злитесь из-за проблемных проявлений, не требуйте прекратить так себя вести, а разберитесь – почему так, что случилось? И тогда можно узнать, что, например, за прогулами и ухудшением оценок вчерашнего отличника стоят конфликты с родителями, а за ярким макияжем и вызывающим поведением бывшей тихони – нежелание быть прежней. Поймите подростков, и они ответят вам взаимностью.

Важно

Неуспех в учебе и отношениях может привести к депрессиям и попыткам суицида

Если не удастся понять и разобраться, хотя бы признайте, что у проблемного поведения есть причины, для прояснения которых нужно время, усилия, компетенция – родителя, психолога, медика, социального работника.

Итог: Подростки знают и понимают себя. Установлены хорошие отношения с учениками, которые помогут выйти из кризиса.

Обеспечьте возможность для успеха

Длительный неуспех в учебе, в отношениях с учителями или сверстниками чреват неблагоприятными последствиями. Отмечайте даже самый малый успех каждого подростка – путь к крупным достижениям состоит из маленьких шагов. Верно и обратное: если кажущуюся непосильной задачу (будь то учебная или социальная) разбить на ряд последовательных шагов, их успешное прохождение приведет к намеченной цели. Большое значение имеет вера – взрослых в подростка и подростка в самого себя.

Итог: Повышена самооценка подростков, они видят свое будущее и собственное место в нем.

Предоставьте условия для формирования ответственного действия

Позвольте школьнику проявлять свободную авторскую позицию в учении, создавать и вести собственные проекты, пробовать свои силы в качестве автора и исполнителя, создавать продукт своими руками, думая своей головой. Позиция созидателя, творца может исцелить даже самого трудного подростка.

Итог: Восстановление мотивации на учебу. Подростки становятся полезными членами общества.

Обсуждайте с подростками их проблемы, ведите диалог, разговаривайте

Назидательность и авторитарная стратегия для этого возраста не работают. У подростков есть на все свое мнение, желание рассуждать и находить собственные ответы на вопросы, которые ставит перед ними жизнь. Они хотят быть понятыми и услышанными, даже если демонстрируют закрытость и нежелание идти на контакт. Колючие сегодня, уже завтра они могут стать вежливыми и покладистыми. А упрямо озвучивая свое мнение, они вряд ли в нем полностью уверены. В диалоге с взрослым подростки могут его скорректировать, прийти к правильному заключению и утвердиться в нем.

Итог: Подросток не замкнут в себе, он учится правильно мыслить и рефлексировать.



В электронной версии журнала «Справочник педагога-психолога. Школа» № 6, 2015, читайте: [«Формирование коммуникативной компетентности педагогов»](#)

Дайте почувствовать значимость их мнения – это равносильно признанию самого подростка

Позвольте подросткам иметь и выражать личное мнение. Выслушивайте их точку зрения, давая понять, что она важна. Свои мысли иногда полезно придержать. В противном случае конфликты и протестное поведение обеспечены. В конфликтных ситуациях между учителями и подростками полезно обсуждать взаимные права и обязанности, школьные или учебные требования и т. д. Не бойтесь установить дистанцированные и формальные отношения – они позволят достигнуть позиции равенства и взаимоуважения.

Итог: Подростки мыслят самостоятельно, уважают и принимают как свои, так и чужие мнения.

Будьте примером адекватных (душевных) человеческих отношений

Говорите на равных, научитесь слышать и слушать, принимать спокойно крайности и неровности, помня, что они присущи подростковому возрасту. Прощайте и извиняйтесь,

если неправы – школьники часто жалуются на несдержанность педагогов. Ученики бывают жестокими, злонамеренными, конфликтными и мелочными критиканами. Так они противопоставляют себя взрослым, чтобы испытать свои силы, проверить возможности, отстоять права на самостоятельность и независимость в мышлении и действии. Проверяются и сами отношения со взрослыми – подросткам все еще нужна их поддержка, их взгляд на них и оценка. Осознанность педагогов, их устойчивость и умение прощать – как подопечных, так и себя – залог нормальных отношений.

Итог: Усвоены нормы общежития. Подростки ценят человеческие отношения и способны их устанавливать и сохранять.

Объясняйте свои чувства, делитесь мыслями, используйте я-сообщения

Школьники только учатся приемлемым формам выражения эмоций и чувств в обществе других, а ведь им важно все, что касается общения. И хотя школа понимания эмоций и их выражения – прерогатива семьи, педагоги тоже важные участники этой линии воспитания. Вспомните, делитесь ли вы чувствами и мыслями, обсуждаете ли переживания? Это сигнал безопасной обстановки, отсутствия вражды, наличия дружбы. Если вы не можете открыться в общении с ребенком, значит, что-то не так в ваших отношениях.

Итог: Сформирована эмоциональная культура подростков, хорошие отношения между учителями и учениками и между самими подростками.

Как помочь себе, если трудно с подростком

Возможно, кому-то из вас особенно тяжело общаться с кем-то из учеников. Вы чувствуете беспокойство или раздражение в ее/его присутствии, натянутость в отношениях? Бывают конфликты, и вы не способны достойно ответить на вызывающее поведение ученика? Чудятся колкости и насмешки с его/ее стороны, а если они имеются в действительности, то вы болезненно реагируете на них? Вам не хочется контактировать с подростком?

Внимание

Пример я-сообщений: «Я очень устаю, когда со мной спорят по пустякам»; «Я не могу продолжать объяснение, когда меня не слушают»

Первое, что нужно сделать, если вы не можете прекратить общения, – дышать, ощущая самую напряженную часть тела. Это может быть область солнечного сплетения, затылок, горло или что-то другое. Прочувствуйте напряжение, на выдохе постепенно отпускайте его. Это позволит вам отвлечься и не довести себя до эмоционального срыва.

Наедине с собой или в обществе человека, которому доверяете, попробуйте разобраться со своими желаниями, чувствами и мыслями к подростку. Максимально честно ответьте на три простых вопроса:

- Что я хочу от него?
- Что я думаю о ситуации?
- Что я чувствую в этой связи?

Эти три вопроса нужно последовательно повторять по кругу – вы увидите, что ответы каждый раз будут меняться. Отвечайте до тех пор, пока не придете к прояснению отношенческой ситуации и вашего поведения в нем. Тогда вы успокоитесь и сможете выработать правильную стратегию взаимодействия.

Совет

Не пытайтесь говорить с подростком, если сильно раздражены, сначала успокойтесь

Иногда бывает трудно сразу разобраться в собственных чувствах. Вы обижаетесь на подростка? Бойтесь? Чувствуете растерянность? Бессилие? Вину или стыд? Часто обнаруживается целый клубок чувств, который нельзя распутать сразу, только постепенно. Распутав его, вы найдете первичную эмоцию. Именно она запускается в проблемных отношениях. Именно ее задевает ваш оппонент – вот почему вам трудно. Чувство не пережито, вы не знаете, что в действительности ощущаете, почему плохо. Называя чувства, которые испытываете в присутствии подростка, вы изживаете их, постепенно разгружаете себя, становитесь спокойнее в его обществе и можете взаимодействовать с ним в конструктивном ключе.

Подобная работа может вывести на ваше детство, на ваш подростковый период. Это – ваша возможность разобраться и, если нужно, изменить отношение к собственному подростковому возрасту и актуальным тогда взаимоотношениям. Позвольте себе расти вместе с учениками!

Чем больше у вас ресурсов, тем проще справляться с проблемными отношениями. Если вы на пределе физических и моральных сил, то срывы практически неизбежны. Заботьтесь о себе вовремя – восстанавливайте силы по мере их затрат. Новые впечатления, свежий воздух, вкусная еда, добрые друзья, объятия с близкими – вот самые простые и доступные средства. Но, наверное, самый ценный ресурс – доверие и благодарность каждого вашего воспитанника.