

# Рекомендации психолога по общению с подростками:

1. Уметь выслушивать подростка.
2. Незаметно вторгаться в круг его неформальных отношений, постараться изолировать его от лидера группы.
3. Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
4. Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
5. Дать возможность самому подростку шефствовать над младшими с такой же судьбой.
6. Знать состояние здоровья ребенка, замечать признаки утомляемости.
7. На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
8. Общение с подростком должно носить успокаивающий характер.
9. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
10. Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу.
11. Построение учебной деятельности на уроках должно отражать учет индивидуальных отличий, что поможет снизить напряженность учащихся, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
12. Учебная деятельность должна способствовать развитию умений думать абстрактно и гипотетически, должна соответствовать постоянно меняющимся потребностям подростков.
13. Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
14. Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.
15. В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

## Подросток и его конфликты

Подростковый период - это обострение кризиса отношений взрослых и детей, который проявляется, учитывая социальную ситуацию развития, на таких полях взаимодействия, как "подросток - подросток" и "подросток - взрослый". В роли взрослых выступают учителя и родители, с которыми чаще всего возникают конфликты. Таким образом, конфликтное взаимодействие происходит в трех взаимосвязанных системах: "подросток - родители", "подросток - учителя" и "подросток - подросток".

Общение подростков со сверстниками - особая сфера их жизни. Иногда оно становится настолько интересным, что отодвигает на задний план обучение, уменьшает привлекательность общения с близкими, хотя психологические механизмы такого влияния часто бывают непонятны учителям и родителям. Конфликтные отношения подростков между собой основываются на борьбе за лидерство. Основными факторами конфликтного поведения выступают уровень притязаний, самооценка и статус .

Отношения подростков и педагогов сопровождаются конфликтами деятельности, отношений и поведения. Педагогические конфликты имеют особенности, связанные со спецификой учебной деятельности, отличиями в статусе и возрасте сторон. Конструктивное поведение учителя в конфликте предусматривают верное определение своей позиции, опору на отношения с родителями, использование влияния класса и педагогического коллектива, уважение к личности подростка, использование рекомендаций по оптимизации взаимодействия с учеником .

Конфликты подростков и родителей обусловлены деструктивностью внутрисемейных отношений, недостатками в воспитании, индивидуально-психологическими изменениями в психическом развитии подростков и индивидуальными особенностями самих взрослых. Конфликтное поведение подростков возникает тогда, когда не учитываются индивидуальные особенности, возрастные изменения в психике, когда не меняются форма и содержание общения взрослых. Неконфликтным отношениям взрослых и подростков благоприятствует повышение педагогической культуры родителей, организация семьи на коллективной основе, подкрепление вербальных требований интересом родителей к внутреннему миру их детей.

Нельзя отрицать, что у человека может сформироваться своеобразное тяготение к периодической драматизации отношений и усилению межличностного напряжения. Это тяготение к эмоциональному напряжению нередко оценивается окружающими как своего рода потребность в конфликтах. Однако оно не осознается самим человеком, а его возникновение связано с глубинными потребностями личности и трудно поддается коррекции .

В качестве еще одной основы конфликтности выступает неадекватность сформировавшихся представлений о других, завышенная самооценка, которая не отвечает реальным возможностям человека, тенденция к самоутверждению за счет других. В этих случаях возможно возникновение стойкой ориентации на преимущественное восприятие негативных качеств окружающих, преобладание в отношениях негативных оценок.

Конфликтность предусматривает определенный уровень психической напряженности. Он может быть разным для разных людей, что связано с уровнем психологической устойчивости человека. Психически стойкие и психически нестойкие люди в сложных ситуациях ведут себя по-разному. У психически неустойчивых подростков отсутствуют эффективные способы преодоления преград, поэтому иногда наблюдается явление самоиндукции негативного эмоционального напряжения: дезорганизованное поведение усиливает стрессовое состояние, которое еще больше дезорганизует поведение, что ведет к возникновению "волны дезорганизации" .

Компоненты конфликтности имеют следующий вид:

-эмоциональный компонент (состояние личности в ситуации межличностного взаимодействия, неумение управлять своим эмоциональным состоянием в предконфликтных и конфликтных ситуациях);

-волевой компонент (неспособность личности к сознательной мобилизации сил и самоконтролю);

-познавательный компонент (включает уровень восприятия провокационных действий оппонента, субъективность, неумение анализировать и прогнозировать ситуацию);

-мотивационный компонент (отражает состояние внутренних побуждающих сил, которые не благоприятствуют адекватному поведению в конфликте и решению проблемы);

-психомоторный компонент (неумение владеть своим телом, управлять жестикомикой и мимикой).

Есть три вида психологических детерминант подростковой конфликтности:

-детерминанты, связанные с психофизиологическими особенностями развития (перенесенные травмы мозга или инфекции, наследственные болезни, отставание умственного развития, особенности нервной системы, в частности, процессов возбуждения и торможения);

-собственно психологические детерминанты - особенности личности (половозрастные особенности, ситуация внутрисемейного развития, уровень самооценки, акцентуации характера);

-социальные детерминанты - факторы микро- и макросреды. Соответственно определению понятия "конфликтность" эти детерминанты включают социальный опыт подростка: социальную некомпетентность (недостаточный уровень способов социального реагирования), педагогический менеджмент и, возможно, тип учебного заведения.

Данные психологические детерминанты в различной степени обуславливают подростковую конфликтность, т. е. имеют свою иерархическую структуру.

На наш взгляд, главенствующее положение занимают собственно психологические детерминанты, в частности, ситуация внутрисемейного развития. Семья решающим образом определяет условия жизни ребенка в период, предшествующий подростковому, с одной стороны, предупреждая многие вредные последствия, а с

другой - являясь наиболее богатым источником его впечатлений и переживаний. Кризис в семье приводит к искажению идеалов, Я подростка, что провоцирует вначале изменение поведения, а потом нравственного облика и жизненных установок. Воспитателем разочарованного во взрослых подростка становится улица, где есть круг таких же ребят. Ожесточенность, упрямство и безнравственный лидер при отсутствии привязанности к семье ведут к совершению преступных действий, хотя основой создания своей группы является потребность быть понятым, принятым и повысить свою самооценку. В результате разрушаются учебные и трудовые достижения, что порождает новые конфликты и неудачи, которые подрывают самоуважение и уверенность в себе, поэтому при изучении психологических детерминант конфликтного поведения подростка нужно отделять проявления возрастных особенностей от случаев собственно девиантного поведения, возможные деформации становящейся самооценки от напускного цинизма и пренебрежения социальными эталонами.

В заключение следует сказать, что научный анализ явлений и событий, которые приобретают характер конфликта, становится актуальным. Особый резонанс проблема подростковой конфликтности приобрела в последнее время. Это подтверждает информация, приводимая в СМИ, и увеличение количества социальных запросов на работу психолога с трудными подростками.

Знание факторов подростковой конфликтности необходимо для развития у подростков навыков адекватной самооценки, формирования умений анализировать ситуацию межличностного взаимодействия; для коррекции собственного поведения в отношениях с людьми и, таким образом, для преобразования конфликтности в конфликтоустойчивость с помощью активных методов обучения.

## **Пошаговая система поведения в конфликте (подсказка для родителей).**

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

Сегодня звонили из техникума и мне сказали, что ты не был там уже неделю.

Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян.

2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:

"Я обеспокоена, когда слышу это"

"Я огорчена этим"

"Я так волнуюсь за тебя"

3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите:

"Я боюсь, что ты не сможешь закончить техникум и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает".

"Я боюсь, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю, так же, как Коля из соседнего подъезда, который вернулся из тюрьмы инвалидом и теперь не может даже создать семью".

"Я беспокоюсь за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь. Я боюсь, что если ты продолжишь шататься по улицам в этой компании, тебя когда-нибудь изнасилуют, так же, как это случилось со Светой".

4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:

"Я хочу, чтобы ты закончил техникум, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь".

"Я хотела бы видеть тебя к 22.00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них".

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.