

# Любите детей!

*Подростковый возраст – это один из сложных периодов в жизни человека. Как для родителей, так и для ребенка.*



*Дмитрий Александрович Глазунов, психолог*

*– Дмитрий Александрович, расскажите, пожалуйста, немного о себе, как пришли в профессию?*

– Эта профессия совмещенная. Я хотел быть биологом и поступал на химико-биологический факультет. А получилось, что на факультете было отделение психологии. Психологом работаю с 1998 года. Сейчас в Ломоносовской школе-пансионе.

*– В каком возрасте начинается и заканчивается подростковый период?*

– Есть много взглядов на возрастные рамки, мне ближе классификация по трём этапам: ранний подростковый возраст, средний и старший. Каждый период по-своему интересен. Ранний подростковый период начинается при-



*Чтобы узнать тонкости и нюансы поведения детей, мы встретились и поговорили с психологом –*

*Дмитрием Александровичем Глазуновым.*

мерно в 10-12 лет, средний в 12-14 лет, потом старший или юношеский возраст 15-19 лет. Это разделение вызвано и психологическим состоянием подростка, и биологическим. Но все индивидуально.

*– С какими вопросами о подростковом воспитании обращаются чаще всего?*

– Это немотивированная агрессия, снижение успеваемости, потеря интереса к школе, жалобы на усталость, изменение жизненных интересов, негативизм. Меняется отношение к родителям. Изначально у родителей с ребенком была близкая связь, авторитет, но постепенно ребенок отдаляется от них. Родители вдруг понимают, что сближение вызывает только раздражение у подростка. Иногда и более резкую реакцию. Некоторые родители болезненно это переживают, считают, что ребенок неблагодарный, агрессивный. Отсюда вытекает знаменитая проблема отцов и детей.

*– Дмитрий Александрович, почему в этом возрасте у детей столько*

*агрессии, отрицания? Можно сказать, из белых и пушистых зайчиков они превращаются в колючих ежей.*

– Две причины: биологическая и социальная.

Биологическая: гормональная перестройка в организме. В это время ребенок испытывает активное влияние гормонов, организм начинает меняться. Этим определяется лабильность психики, неуравновешенное состояние центральной нервной системы, что проявляется в более эмоциональном восприятии ребенком всего. Подросток более остро реагирует на все, что происходит. Ребенку сложнее справиться со своими эмоциями, внутренними изменениями. Это вызывает у него недоумение. Иногда дети говорят, что с ними что-то происходит. Они не понимают, почему.

Социальная: на базе гормональных перестроек, преобладания общего возбуждения в поведении часто наблюдается агрессивность, эмоциональность, обидчивость. Родители иногда неправильно интерпретируют поведение подростка. Говорят, что ребенок их

не любит. А он такие чувства не испытывает. Он просто ведет себя по-другому. Проявляется такой подростковый нигилизм или излишняя категоричность в суждениях: Черное – это черное, а белое – это белое. Никаких полутонов, нигде! Здесь, как раз, возникают споры с родителями, борьба за правду, справедливость. Острое восприятие справедливости также характерно для подростка. Причем, справедливости в их понимании.

**– Скажите, пожалуйста, а как правильно воспринимать подобные действия родителей?**

– К сожалению, такой инструкции не напишешь. Недавно у меня был разговор с родителями на одну из тем подросткового периода. Я говорил, что некоторые вещи можно сравнить с кризисом трёх лет. Ребёнок начинает отделять



*Подросток более остро реагирует на все, что происходит. Ребенку сложнее справиться со своими эмоциями, внутренними изменениями. Это вызывает у него недоумение. Иногда дети говорят, что с ними что-то происходит. Они не понимают почему.*

себя как личность, прислушиваться к своим желаниям, потребностям, становится капризным, непослушным. Сейчас родители кризис трех лет воспринимают терпеливо, прочитав много психологической и педагогической литературы на эту тему. С пониманием относятся к ребенку, могут спокойно переключить, отвлечь его. Это и в подростковый период нужно делать. Необходимо понимать, что происходит с ребенком. Нужно больше разговаривать. Находить точки соприкосновения. Пытаться интерпретировать поведение ребёнка и смотреть на его реакции, и, если угадали с пониманием, то говорить, обсуждать.

Обычно говорю родителям, что самое главное в этом возрасте – не потерять эмоциональную связь с ребенком. Может все быть: крики, скандалы, имитация ухода из дома. Но эмоциональная, доверительная связь должна быть всегда. Ребенок должен понимать, что родители не хотят унижить его, а наоборот – хотят помочь. Нужно объяснять свои действия детям. Например, приходит он поздно домой. Обычная реакция родителей: «Где ты ходил, пропадал»? Ребенок может агрессивно отреагировать, считая, что его ограничивают. Говорить: «Отстань, отвали, не твое дело». Если родители в этот момент свои чувства не показывают, а только поучают и читают нотации – будет скандал и неприятие. Нужно дать ребенку остыть, а потом спокойно сесть и поговорить, выразив и

свое отношение, и свои чувства. Чтобы подросток понимал мотивы реакции родителей. Например, сказать: «Петя, знаешь, я места себе не находила, была напугана, давай мы в следующий раз ...». И с этой фразы Вы с ребёнком будете строить планы, как нужно действовать. Предложите звонить Вам каждый час, держать в курсе передвижений, или любое конструктивное решение. Петя будет понимать, что никто на его свободу не посягнул, более того, он получит опыт рационального решения конфликта. Такая система договора действует. Можно много рассуждать на эту тему. Главное – уделяйте ребенку внимание и много говорите с ним. Тогда, возможно, будет толк.

**– А как учителям вести себя в ситуациях агрессии со стороны ученика?**

– Учителям сложнее. Потому, что они системой поставлены в рамки. Ученик воспринимает их в контексте системы. Сейчас образовательную систему постоянно критикуют и по телевизору, и в интернете. Сложно избежать искушения не сопоставлять учителя с этой системой.

Учитель может действовать так же, как родители. Необходимо проговаривать определенные правила на уроке, озвучивать свои требования и, по-возможности, комментировать их, чтобы подростки понимали, что действия учителя направлены не на унижение и подавление. Например, «если вы хотите...», «если не будет выполнено задание, то...», «на моих уроках принято...», «что бы вам было понятнее, вы...». Тогда дети будут относиться к педагогу по-другому, воспринимая как строгого, но справедливого. Конечно, учителю нужно избежать критиканства, особенно публичного. Учитывать, что подростковый период, особенно его начало – это снижение интереса к школе вообще. Не нужно вешать ярлыки, сразу не говорить о том, что ученик плохой. Несомненно,

существует проблема яркого негативизма, педагогической запущенности, но это уже другая тема.

**– Можно ли выделить группу проблем, характерных для нашего времени, проблем, с которыми не обращались ранее?**

– Я недавно читал, что по новым данным подростковый период теперь начинается гораздо раньше, если так, то и проблемы подросткового периода наступают раньше.

Частые обращения – проблемы общения. Сама проблема не нова, но проявляется ещё и в новом качестве. Не буду оригинальным, если скажу, что сложно сейчас детям налаживать общение. Потому, что система общения, которая складывается через гаджеты, обилие информации в интернете и телевизоре не достаточно эффективна при непосредственном контакте человека с человеком. Знаете, есть такое понятие – социальный интеллект, он находит свое развитие кроме всего прочего и в разнообразных ситуациях живого общения. Сейчас трудно полноценно сформировать этот социальный интеллект в контексте таких виртуальных отношений между детьми.

Можно поговорить еще об одной проблеме – жажда развлечений. Я в детском лагере работаю давно и вижу, что с каждым годом приезжают дети, заряженные на то, что их постоянно будут развлекать. То есть, любую паузу они воспринимают, как скуку. Наши родители могли сидеть, общаться, рассматривать, созерцать, просто наслаждаться тишиной. Этого сегодня почти нет. Современным детям очень сложно. Они привыкли к постоянно меняющемуся потоку информации, их мозг должен быть постоянно возбужден.

Я не хочу сказать, что хуже или лучше сейчас дети. Но такие отличия существуют.

**– Как Вы считаете, способствует ли отказ от телепередач, компьютерных игр уменьшению психоэмоциональных перегрузок?**

– Наверное, да, в определенные периоды. Потому, что избыток такой информации перегружает психику. Конечно, дети должны отвлекаться, уметь созерцать, быть в тишине и

удивляет, когда ему делают замечание. Считает, что к нему придираются. Такие условия воспитания сильно влияют на поведение человека.

**– Как Вы думаете, возможно ли родителям подготовиться к трудному возрасту ребенка?**

– Если родители знают, что такой трудный возраст есть, это уже подготовка! (Улыбается.) Можно проговорить себе, что сейчас мой малыш будет от меня отрываться, у него появятся другие интересы. К примеру, предпочтет поход в кино со мной походу со своими друзьями. Наверное, когда ребенок подходит к этому периоду, можно составить план действий. Показывать ребенку, что хорошо или плохо лучше на личном опыте. За основу можно взять лозунг: «Детям не нужны нотации, детям нужны примеры!».



**«Самое главное в этом возрасте – не потерять эмоциональную связь с ребенком. Может все быть: крики, скандалы, имитация ухода из дома. Но эмоциональная, доверительная связь должна быть всегда.»**

просто говорить. Но это тоже такая прописная истина, она много раз сказана. Хотя совсем отказываться уже не прилично, ты уже будешь несовременен. А замыкаться на этом нельзя.

**– Дмитрий Александрович, с чем связано, что одни дети легко переносят «трудный возраст», а у других этот период проходит сложно?**

– Это такой комплекс проблем. Никто не отменял ни холериков, ни флегматиков, ни сангвиников, ни меланхоликов. Конечно, от темперамента зависит многое. Также зависит от воспитания в семье. Влияет атмосфера, в которой ребенок воспитывался. Принято ли в его семье перебивать старших, дерзить незнакомым людям, мусорить в общественных местах? Если принято, то он будет искренне считать, что ведет себя нормально. Действительно, это искреннее понимание, так как много ребенок не знает. И подростка



**Учитель может действовать так же, как родители. Необходимо проговаривать определенные правила на уроке, озвучивать свои требования и, по возможности, комментировать их, чтобы подростки понимали, что действия учителя направлены не на унижение и подавление.**

Возможно, это будет не сразу проявляться. Но в какой-то момент в голове всё «включится», всё, о чем родители говорили в спокойной обстановке. Беседуйте с детьми.

Что касается физиологии – нужно следить за питанием ребенка, режимом сна, количеством нагрузки и отдыха. В таком периоде могут быть иммунные сбои. Необходимо присматриваться к ребенку.

**– Расскажите, пожалуйста, как правильно контролировать подростка, чтобы не допустить что-то негативное со стороны сверстников? Как научить говорить «нет» плохим поступкам?**

– Это сложный вопрос. Как ни странно, но лучше, чтобы ребенок в чем-нибудь малом уже ошибся. В какой-нибудь ерунде. Этот опыт можно использовать конструктивно, вместе оценить ситуацию, поделиться чувствами, мыслями, отношением. Опять же, не кричать, а поговорить. Помочь ребёнку правильно организовать свободное время, считаясь с его интересами.

Подростковый возраст – это возраст, в котором проявляется и неуверенность в себе, ребёнок сравнивает себя с другими ребятами или с героями фильмов, интернета. Часто эти сравнения не в пользу подростка. Родителям важно поддержать, вселить уверенность, помочь найти и проявить достоинства.

Иногда сверстники могут втянуть в плохую компанию. Я в одной книге прочел такой диалог:

– Ты настолько слаб, чтобы не закурить сигарету?

– Нет, я настолько силен, чтобы отказать тебе!

Вот так можно ответить, и лицо сохранить. Но точных инструкций дать нельзя.

**– Подскажите, пожалуйста, как вести себя ребенку, если родители его сильно опекают, не понимают его выбора? Как он может донести до них свои доводы?**

– Если это гиперопека, то почти никак. Я считаю, что нужно кого-то из взрослых – учителя, психолога попросить поговорить с родителями. Гиперопека – это, когда родители навязчиво контролируют жизнь повзрослевшего ребёнка, встречают и провожают из школы, постоянно следят за ним и т.д. Нужно методично отвоёвывать про-

странство, опека связана со страхом и недоверием. Значит надо развеивать страхи, давать больше информации о себе. Например, покажите родителям, что ваше увлечение экстремальными видами спорта не так страшно. Пригласите их на занятие, покажите, как все выглядит. Или познакомьте со своими друзьями, пусть они придут к вам домой, возможно, родители перестанут видеть в каждом вашем знакомстве опасность. Это может реализоваться, если подросток жестко не противопоставляет себя родителям.

**– А какие еще существуют родительские ошибки?**

– Авторитарное воспитание – одно из распространенных. Это очень серьезная вещь. Можно говорить и о двойных стандартах. Когда родители требуют от ребенка то, чего сами не делают.

Жизнь на показ – родители кладут себя на алтарь ребенку, такая жертвенность. Они все-все отдают ребенку, а ему это не нужно. Но, по сути, успехи ребёнка – это для таких родителей лишь повод похвастаться перед друзьями.

Когда проявляется гиперопека или подавление, у ребенка возникает выученная беспомощность. Ребенок начинает говорить себе, что от него ничего не зависит. Жизненная позиция перестает быть активной. Тогда все его интересы подавляются, он не хочет идти даже в школу. Понимает, что без родительского одобрения, а его не будет,

ничего не произойдет. Эти действия перерастают в личностную проблему, апатию, безынициативность.

**– А как Вы думаете, поведение подростков с сахарным диабетом отличается от поведения сверстников?**

– Все зависит от того, как к нему относятся окружающие. Если болезнь не выпячивается на показ, дети пальцем на него не показывают, а все проходит в обычном режиме, то проблем не должно возникнуть. Болезнь не является маркером разделения на хорошего и плохого. Если учитель правильно преподнесет информацию, в классе будет здоровая атмосфера, то в эмоциональном плане все пройдет спокойно.

**– Дайте, пожалуйста, совет родителям подростков.**

– Терпения, прежде всего! Это залог хороших отношений. Мудрости, чтобы правильно донести свои мысли, желания, страхи до ребенка. Радости, потому что подростковый период – это период больших побед и качественных изменений.

Любви и тепла!

**Беседовала Диана Ключко**

*«Я в детском лагере работаю давно и вижу, что с каждым годом приезжают дети, заряженные на то, что их постоянно будут развлекать. То есть, любую паузу они воспринимают, как скуку.»*

