

Помощь подростку, попавшему в зону социального или личного конфликта

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаяньем юношеского максимализма. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Поэтому главный совет — уважайте в своих детях взрослых людей.

Подросток сталкивается с различными ситуациями и проблемами, которые приводят его к другим конфликтам:

- межличностный конфликт возникает при общении людей с различными взглядами, целями и характерами, которым сложно ладить друг с другом;

- конфликт между личностью и группой возникает, если личность занимает позицию, отличающуюся от позиций группы;

- межгрупповой конфликт возникает из-за противоречий двух различных групп.

Внутренний конфликт проявляется у подростка впадением из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах.

Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор. А вот если в младенчестве ребенок испытал боль, отчуждение, закладывается конфликт или базовое недоверие к миру. Такой ребенок, как правило, замкнут, необщителен, мало кому доверяет, неуверен в себе. Когда подходит пора подросткового возраста, такой ребенок часто вступает в конфликты, бывает агрессивен и раздражителен. Договориться с ним бывает очень сложно, так как мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка.

Поведение подростка, которое внешне выглядит, как вызов, на самом деле является замаскированной просьбой принимать решения и действовать самостоятельно. Если родители неправильно понимают изначальный посыл вызывающего поведения подростка, в семье может начаться настоящая борьба за власть. На определенное поведение подростка следует абсолютно неадекватная реакция родителей. Дальше следует цепная реакция: бунт подростка, порочный круг. Положение усугубляется тем, что обе стороны находят подкрепление безупречности собственной позиции в реально существующих обстоятельствах. Родители уверены, что заботятся о здоровье, безопасности и благополучии своих детей. Подросток убежден, что не собирався делать ничего дурного и предосудительного, но его не слышат, не понимают и не желают с ним считаться.

Но и родители, строившие отношения с детьми и друг с другом на основе любви и понимания и творчески решавшие задачи, иной раз чувствуют себя обескураженными, столкнувшись с обострением вроде бы благополучно разрешенных конфликтов. На самом деле, все то, чего родители достигли раньше, все те качества личности, которые приобрел ребенок, никуда не исчезли. Не исчезла и любовь сына или дочери к родителям и потребность в родительском участии и поддержке, которая в этот период еще нужнее и важнее, чем прежде.

Немаловажным становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка - уклониться от конфликта в надежде, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлеченные в него люди значимы для старшеклассника, то он может прибегнуть к двум основным стилям поведения: приспособление и компромисс. При этом уступка по сути своей направлена скорее на спасение хороших отношений между людьми, а не на разрешение проблемы. Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Если конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий рекомендуется соблюдать следующую линию поведения:

- не следует предъявлять подростку много претензий и возлагать на него свои ожидания;
- терпеливо и внимательно выслушать подростка;
- предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению;
- не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома;
- будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком;

-обращайте внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить;

- если подросток избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

Если помочь подростку справиться с его внутриличностными конфликтами и поддерживать дома здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более серьезными конфликтами, которые ожидают его в будущем.

Известно, какую большую роль в жизни подростка играют друзья. Но при этом ни в одном возрасте не возникает такого количества проблем, связанных со сверстниками. Одни проводят с ними почти все личное время, чем вызывают неудовольствие родителей, другие сторонятся сверстников, не знают, как найти с ними общий язык, подвергается насмешкам. У третьих часто случаются конфликты, ссоры, которые подростки глубоко переживают. Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение: лидера, хорошего товарища, авторитета в каком-то деле. Часто именно невозможность добиться желаемого положения является причиной недисциплинированности и мятежного поведения подростков.

Если подросток сильно расстроен, в первую очередь важно его выслушать, не спешить с советами. Важно просто побыть рядом, послушать, дать ему понять, что родители ему действительно сопереживают («Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история», «Я бы тоже разозлилась»). А потом, когда эмоции поутихнут, попробовать все-таки разобраться, как можно исправить ситуацию. Желательно при этом дать возможность подростку самому подумать над разными вариантами, попробовать увидеть их последствия. Самое важное для подростка в этой ситуации - возможность поговорить с родителями или значимыми взрослыми, быть выслушанным ими.

По материалам сайта: <http://megabook.ru/>