**Как разговаривать с подростками и не сойти с ума?**

(материалы семинара)

Дерюгина М.В.

Они неуправляемы, эгоцентричны и пренебрегают общепринятыми правилами. Порой кажется, что подростки намеренно стараются вывести нас из себя. Все это так — с точки зрения взрослого. Но, посмотрев на ситуацию глазами взрослеющих детей, мы увидим совершенно другую картину. И, может быть, только так сумеем понять друг друга и договориться.

**Почему все сложно?**

Если в поисковик ввести фразу «Как общаться с подростками», он выдает гору ссылок с полезными советами. Кажется, все, что нужно  — это прочитать, запомнить и действовать строго по инструкции. Ничего нового и полезного тут уже не скажешь. Однако все оказалось сложнее.

Во-первых, любой, даже самый хороший и верный совет, может не сработать с отдельным подростком, во-вторых, в эмоционально напряженной ситуации как правило притупляется способность действовать рационально и вспоминать советы и рекомендации.

Общаясь с подростком, взрослый чувствует себя как на вулкане. Эмоции сменяют друг друга порой с такой скоростью, что и сам подросток не успевает понять, что происходит, и тем более адекватно отреагировать. Причина — гормональные изменения в организме ребенка. И хорошо, что хотя бы об этом мы знаем. Еще пару сотен лет назад все было совсем иначе.

**Маленькие взрослые**

Видеть в подростковом возрасте отдельный период жизни начали примерно 200 лет назад. До этого с 12-14 лет наступал период взрослости: девочек выдавали замуж, мальчики так или иначе в зависимости от культуры проходили обряд инициации. Сейчас же 12 лет – это всего лишь начало средней школы. Учителя, родители воспринимают подростков как детей, а они себя – уже как взрослых.

Главная проблема как раз и заключается в этом несоответствии самоощущения подростка тому, как его воспринимают взрослые: ребята ощущают себя полноценными взрослыми и страстно убеждены, что могут принимать важные решения и жить как взрослые, хотя объективно не готовы к сложному миру, а окружающие их взрослые воспринимают подростка как ребенка, не способного к большой ответственности, которого нужно контролировать, направлять и ограждать от возможных опасностей или трудностей.

**Кто прав, кто виноват**

Мы, взрослые, часто убеждены, что подростки ведут себя «неправильно», ведь мы оцениваем их поведение с точки зрения принятых в обществе норм. Между тем, сами маленькие взрослые вовсе не собираются намеренно ломать все наши стереотипы о хороших детях. Подростки ведут себя так, как принято среди тех, на кого они ровняются. В нашей компании девочек-подростков, например, считалось классным собраться у кого-нибудь дома и читать «Гамлета». Мальчишки-одноклассники в то же самое время любили на перемене резаться в карты. И те, и другие выросли в обычных адекватных взрослых.

У любого поступка подростка есть причина. За вызывающим поведением, например, кроется желание самоутвердиться и поддержать статус в группе. Порой под влиянием сильных эмоций подростки могут сказать или сделать что-то такое, о чем, поверьте, потом сами жалеют.

Но пора смириться с тем, что и взрослый далеко не всегда прав. Позиция взрослого «Я старше, поэтому слушай меня» однозначно приводит к протесту. Он может быть пассивным (насмешки за спиной, обсуждение в негативном ключе, вредительство исподтишка) или активным (уход из дома, срыв урока, оскорбления и словесная перепалка, физическая агрессия). Если взрослый постоянно демонстрирует свое превосходство, то и протест ребенка становится перманентным и порой приводит к печальным последствиям.

В Центр социальной реабилитации для несовершеннолетних часто поступали как раз такие подростки, находящиеся в постоянном многолетнем конфликте с родителями. Иногда взрослые были так беспомощны и в таком отчаянии, что начинали применять физическую силу, запирать детей дома. В итоге протест у подростка только усиливался — это был замкнутый круг. В конце концов дело попадало в компетенцию социальных служб.

Еще труднее бывает справиться с пассивным протестом, как бы странно это ни звучало. «В моей практике был случай: парень 14 лет несмотря на свои незаурядные интеллектуальные способности умудрился за один год попасть в отстающие и рисковал остаться на второй год. Он засыпал на контрольных, не подходил к учителям, чтобы исправить «двойку», не отдавал им домашние работы, даже если все сделал. Ни учителя, ни родители не могли понять, что происходит», — рассказывает психолог. Работая с мальчиком, Светлане удалось выяснить, что подросток тяжело переживал развод родителей и сложные отношения с отцом. Это и стало причиной проблем в школе, но, к счастью, с помощью психолога мальчик смог их преодолеть.

**Видеть лучшее**

Главное правило общения с подростками — старайтесь увидеть в нем лучшие качества, фиксируйте свое внимание на сильных сторонах его личности. Помните: перед вами человек, считающий себя полноценным взрослым и ожидающий соответственного уважительного отношения к себе. Он внутренне ищет понимания и принятия и готов к сотрудничеству, если это принятие получит.

«Я знала одну учительницу физики, у которой после уроков в лаборантской постоянно собирались за разговорами 10-11-классники. Учительница увлекалась психологией, проводила с подростками тесты и обсуждала результаты, а иногда даже предлагала простые техники по осознанию и выплескиванию негативных эмоций. Подростки делились с нею своими переживаниями: рассказывали о ссорах с подружками, об увлечениях парнями», —  рассказывает Светлана Логинова. В этой же лаборантской вместе с учительницей школьники готовили внеклассные проекты, потом участвовали в конференциях по физике и астрономии. Получается, школьники ценили учителя за возможность поговорить о том, что действительно было для них важно, и как результат — поднимали успеваемость по физике и астрономии в собственных классах.

Вполне реально со временем научиться понимать подростков, выслушивать их и поддерживать, проявлять гибкость, сочувствовать.

Но не нужно пытайтесь быть идеальным родителем — будьте чутким и понимающим взрослым. И, конечно, как и с любым другим человеком, с подростком неприемлемо унижение его достоинства, пренебрежение и неуважение, публичная критика и чрезмерная манипуляция.

**Как не сойти с ума?**

Все это хорошо говорит о том, как помочь подростку и поддержать его. Но что делать взрослому с самим собой? Ведь и он — человек со своими эмоциями. Ответ и прост, и сложен одновременно: не поддаваться воздействию сильных эмоций, по возможности сохранять спокойствие и холодный рассудок, то есть включить на максимум свой самоконтроль и самообладание. Только под воздействием эмоций происходят все конфликты и рождается непонимание между взрослым и подростком.

Подростки по природе не монстры, не надо заранее программировать себя на сложности в общении с ними, ведь с некоторыми взрослыми и состоявшимися людьми порой бывает еще сложнее найти общий язык и понимание.

Порой, стараясь найти общий язык с подростками, взрослые позволяют себе другую крайность: показывают свои слабые стороны. Молодая учительница, например, может сделать вид, что сейчас заплачет от обиды. И подростки на какое-то время действительно становятся спокойнее и даже начинают всерьез воспринимать то, что им говорят. Но этот путь очень скользкий. «По сути это разновидность манипуляции или игры учителя с целью вызвать чувство вины у учеников. Но такая манипуляция очень ненадежна и может иметь противоположный эффект: учитель может окончательно потерять уважение учеников и возможность управлять учебным процессом», — говорит Светлана Логинова.

**Когда же станет легче?**

Когда же они перестанут быть эмоциональными подростками и станут нормальными рассудительными людьми, — увы, конкретных дат здесь не знает никто. Есть покладистые подростки, с которыми всегда легко общаться (но, к сожалению, период бунтарства их тоже не минует, даже если это произойдет в 20 или 30 лет). А есть грубые и эгоцентричные 40-летние взрослые, с которыми крайне тяжело найти общий язык. Чаще всего как раз у таких взрослых были трудности с проживанием подросткового возраста и не были решены основные задачи этого периода: сепарация от родителей, становление идентичности, обретение личностной цельности.

Обычно тяжело общаться с детьми того возраста, который был когда-то сложным для нас самих: мы не находили понимания с родителями и учителями или не рискнули отстоять свои личные границы через протест, конфликты и противопоставление себя всему окружающему миру. Когда вы осознаете это, вам будет легче принять подростков, а из общения уйдут напряжение и недопонимание.