

Психические задачи, которые стоят перед подростком в период кризиса

Задача 1

СЕПАРИРОВАТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ФИГУРЫ

ЧТО ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ?

Отделиться от родительской фигуры, повысить автономность, научиться самостоятельно принимать решения, управлять своими выборами, действиями и сталкиваться с последствиями. Научиться взрослой ответственности и принимать сложные жизненные решения.

Я сам
принимаю
решения!



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Отделение невозможно без протеста, отрыва, «выбрасывания» взрослых ценностей и смыслов только для того, чтобы потом сложить из них свои собственные (часто весьма похожие на родительские). Подросток проживает протест в основном двумя путями: агрессивно или депрессивно. Агрессивная форма более неприятна для окружающих, агрессия может оформляться в разные формы в зависимости от личных особенностей и воспитания. Депрессивная форма выбирается в случае, если агрессия внутренне или внешне запрещена. На самом деле, данная форма значительно опаснее.

ЧТО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ?

При депрессивной форме протеста дети могут замыкаться, уходить в себя, они часто не могут выполнять эту и другие задачи кризиса, чем начинают отличаться от других детей, и это угнетает их еще больше. Самым опасным в этом случае окажется суицид в момент особого одиночества и отчаяния ребенка. Поэтому с подавленными детьми стоит быть особенно внимательными. На агрессию подростка необходимо реагировать с пониманием, не принимать ее на свой счет. По своей сути агрессия подростка не персональная, не столько направлена на вас, сколько на весь взрослый мир.

Задача 2

УЗНАТЬ «КТО Я ТАКОЙ» КАК ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

ЧТО ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ?

Понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Осознать временную протяженность собственного «я», включающего детское прошлое, и определить проекцию себя в будущем. Выработать собственные критерии оценки себя, и переходить от взгляда «извне» на взгляд «изнутри».

Что же
написать
о себе?!



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Дети что-то знали о себе, о том, какие они дети, но у них мало представлений о том, каковы они как взрослые. Ответить на этот вопрос, невозможно просто глядя внутрь себя. Понимание «кто я» формируется через отражение другими людьми. Поскольку близкие взрослые подростков чаще всего продолжают видеть в них детей, то дома, как правило, им сложно подучить это отражение. Поэтому подростки идут «в народ», то есть к друзьям и одноклассникам. До появления социальных сетей все подростки увлекались анкетами, теперь социальные сети позволяют получать множество отражений, формировать свое «лицо» через создание собственной странички.

ЧТО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ?

Подросток может много времени проводить в социальных сетях, общаться. И не стоит удивляться этому. Есть значительная польза в таком времяпрепровождении. Способность к внутреннему диалогу, то есть к размышлению о себе самом, в раннем подростковом возрасте недостаточно развита. Поэтому подростку легче рассказать о себе другому человеку, чем самому размышлять о себе. Через общение с другом в этом случае осуществляется самопознание подростка. Хотя реальные встречи, например, в психологической группе, еще эффективнее решают эту задачу.

Задача 3

ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС «КТО ОНИ - ДРУГИЕ ЛЮДИ?»

ЧТО ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ?

Разобраться с отношениями. Понять, как устроены взрослые социальные связи. Как знакомиться, как дружить, почему кого-то отвергают, а кто-то становится лидером, как конкурировать с другими и как сотрудничать. Как организовать себе группу поддержки и почему кто-то умудряется настроить себя против всех. Понять, что такое близкие и доверительные отношения.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Эта задача выполняется только в активном общении с другими. Взрослые почти всегда считают подростковые тусовки бесполезным времяпрепровождением, в то время как дети заняты серьезной задачей (даже если они не осознают этого). Поэтому любые внеклассные мероприятия, где дети просто общаются друг с другом и проводят время, так нравятся подросткам, потому что совершенно им необходимы.

Возникает масса новых знакомств, подросток входит в незнакомые, но интересные для него социальные группы, получает новые знания.



ЧТО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ?

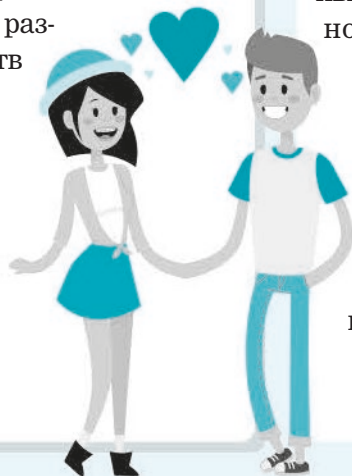
Если подросток перестает общаться в период подросткового кризиса – это серьезный симптом, который должен не радовать взрослых, а серьезно беспокоить. Такие подростки внешне не проявляют своих чувств, живут в своем внутреннем мире. Окружающим они кажутся абсолютно спокойными, однако в душе они могут испытывать сильнейшие переживания и неудовлетворенные желания. Во-первых, это может быть симптом депрессии или другого заболевания, во-вторых, ребенок пропускает возможность укреплять свой эмоциональный интеллект и социальные навыки, а без них во взрослой жизни будет очень сложно.

Задача 4

ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС «КТО Я В РАМКАХ СВОЕГО ПОЛА?»

ЧТО ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ?

Подростку необходимо развивать свою половую идентичность, осознавать женственность и мужественность, ощущать собственную сексуальность. «Какая я девушка, или какой я юноша» понимается также через отражение других, в отношениях первой любви, встреч, ссор, разлук, предательств и надежд.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Объектом подражания для мальчиков становятся люди, которые ведут себя как «настоящие мужчины»: обладают силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верны дружбе. Поэтому мальчики в 12–13 лет начинают больше внимания уделять своим физическим данным: записываются в спортивные секции, развивают силу и выносливость. Девочки стремятся подражать тем, кто выглядит как «настоящая женщина»: привлекательным, обаятельным, пользующимся популярностью у других. Они начинают уделять больше внимания одежде, косметике, осваивают приемы кокетства.

ЧТО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ?

Под действием половых гормонов организм подростка бурно растет и развивается, девочки на глазах превращаются в девушек, мальчики становятся юношами. Физическое развитие девочек и мальчиков происходит разными темпами. У девочек оно происходит более стремительно и скачкообразно. Нарождающаяся сексуальность может занимать у подростка много психических сил: меняются отношения с телом, «бушует» гормональный фон, подростки, как правило, захвачены сильными чувствами и переживаниями, все проживается остро, любое замечание или попытки стоять на пути кажутся очень враждебными и атакующими.