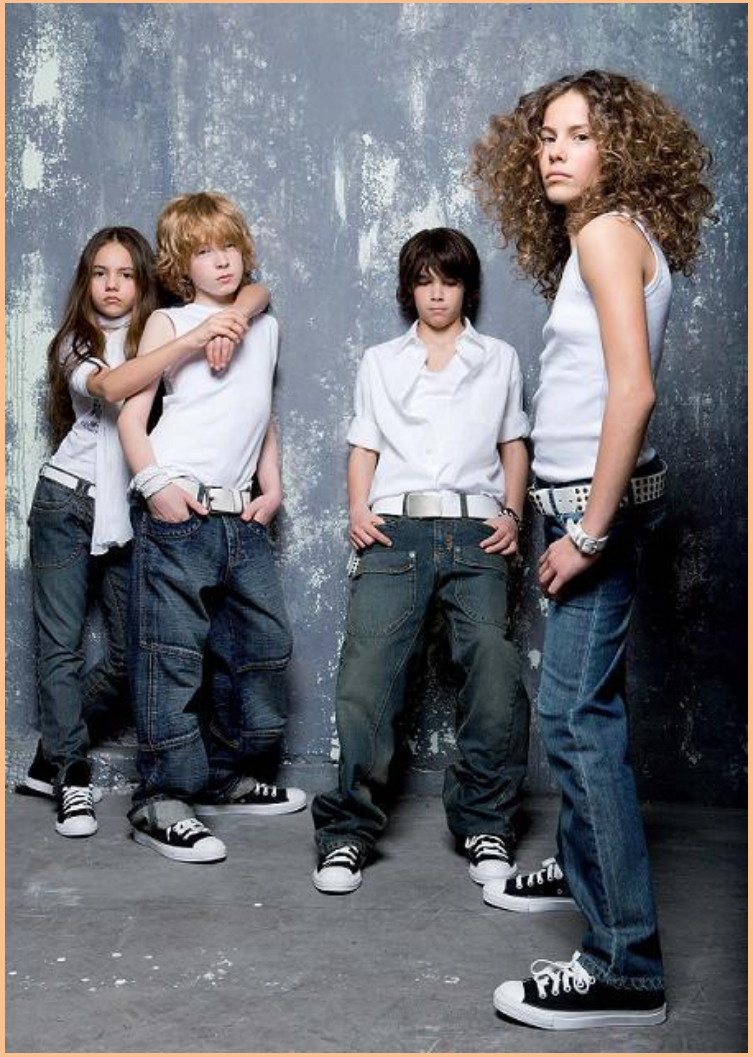
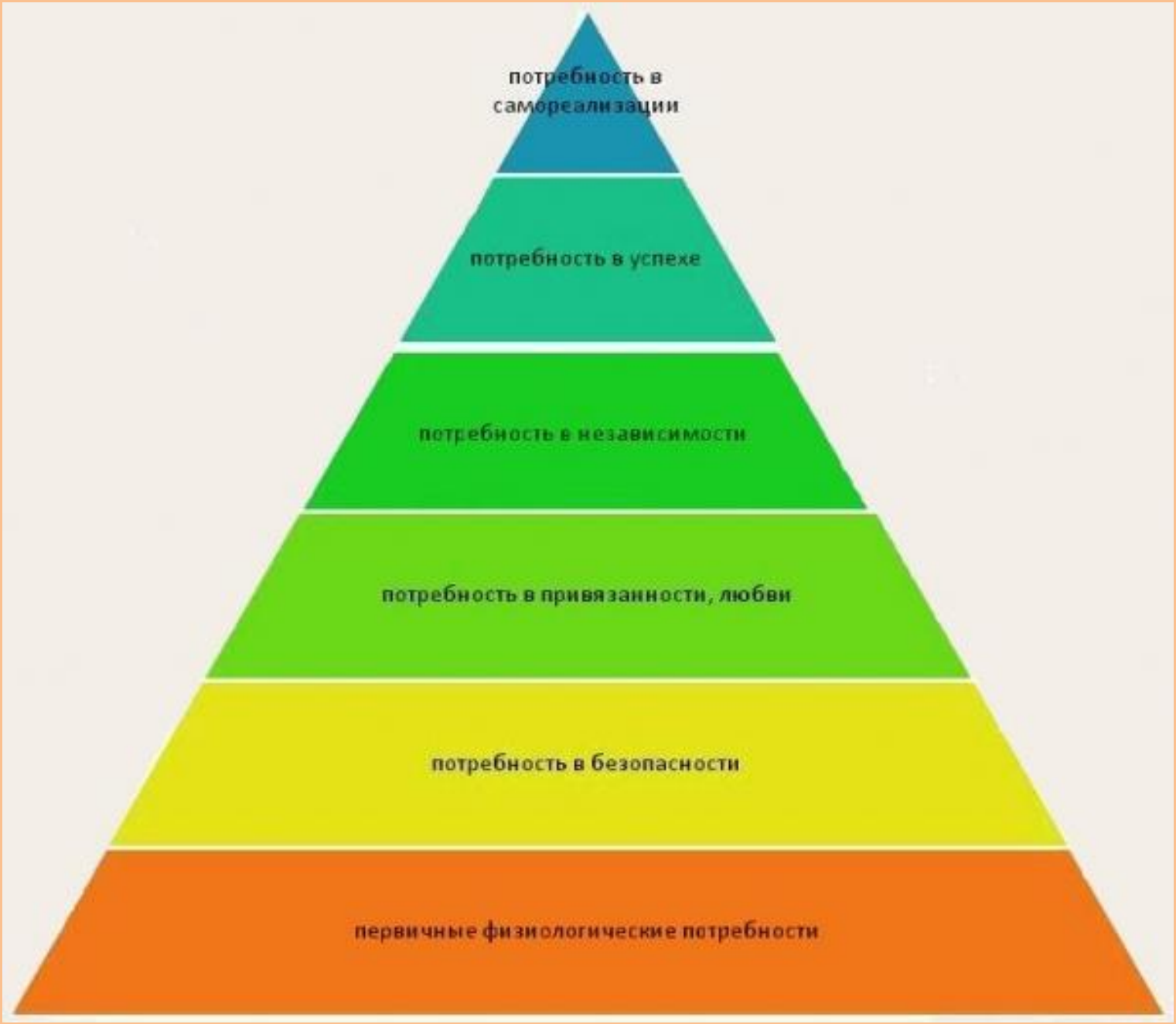
Потребности и желания подростка

Подростковый возраст – это этап формирования личности человека, подготовка к взрослой жизни. И перед подростком стоят определенные возрастные задачи, которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает он об их существовании или нет.



Подросток-

существо невыносимое. Причем не только для окружающих, но и для себя самого. В психологии этот период не зря называют «кризисом» подросткового возраста. Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое – появиться.


потребность в самореализации
потребность в успехе
потребность в независимости
потребность в привязанности, любви
потребность в безопасности
первичные физиологические потребности

Потребность в независимости

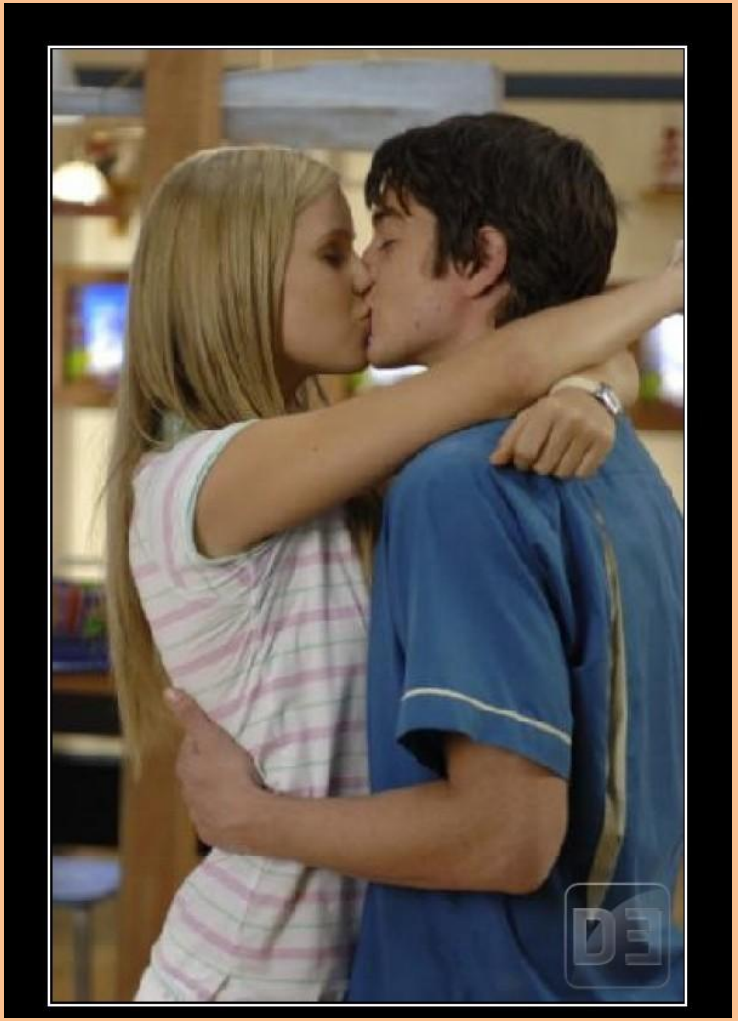
Желание

- **Отделиться от родителей.** Стать взрослым можно только через проявление собственной автономии. Автономный – значит, способный опираться на себя, значит, принимающий собственные решения и несущий за них ответственность. Отделиться – значит, отвергнуть все то, что насаждают и предлагают, и найти собственные решения и смыслы (даже если потом окажется, что они очень похожи на те, что предлагались ему родителями

Потребность в привязанности и любви

Желание самоутвердиться

- **Обнаружить себя и свой пол.** Понять, кто ты такой. Что за человек. Что можешь в этой жизни, а что нет. Что получается у тебя лучше, чем у других, а что – хуже. В чем ты уникален и неповторим. Каков ты как будущий мужчина или женщина. Что есть женское и мужское в каждом из нас.



Потребность в общении

Желание жить одним днем

- **Открыть для себя мир других людей.** Понять, в чем состоят законы общения. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире. В чем секреты общения с мужчинами и женщинами. Что делать с любовью, и как построить отношения.

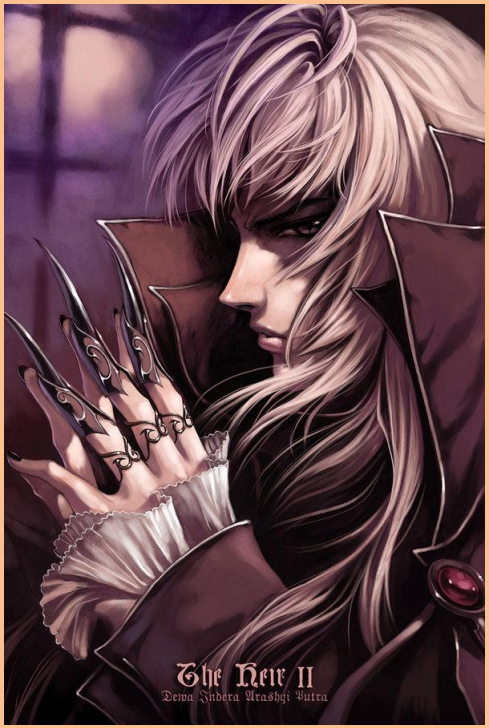
Потребность в эмоциональной безопасности

Желание слиться с толпой

Желание уединиться

Особенности поведения подростка

- · Отрицать все то, что предлагают взрослые, иначе не найдешь собственные ответы, решения, смыслы;
- · Пытаться решать что-то самому, даже если взрослые уже предложили самое мудрое из возможных решений;
- · Искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен и стоек;
- · Пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
- · Активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
- · Много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.


The Heir II
Dewa Indera Arashgi Putra

- Подростки бывают чрезвычайно медлительны, много времени проводят у зеркала, беспрерывно общаются, почти всегда снижают свою успеваемость, могут резко поменять свои привычки и ценности, совершенно не слушают взрослых и ведут себя вызывающе. И это не какая-то напасть, внезапно приключившаяся с ребенком , *это норма поведения подростка.*

- 1. **Агрессия.** Отделение невозможно без злости. Любовь – это слияние. Злость – это отделение. Подросток не может проявлять любовь к своим родителям, даже если любит их. Он обречен на проявление всего спектра агрессивных чувств: от тихого недовольства и едва скрываемого раздражения к вспышкам немотивированного гнева и сильной ярости. Он вернется к любви к родителям, но чуть позже. А пока его задача – отделиться, и потому почти автоматическая реакция на любое предложение – протест. Скрытый, в виде саботажа, или явный – в виде бурной агрессивной реакции.

- 2. **Страх.** Подросток много боится: быть не принятым своим подростковым сообществом, потому что тогда ему почти некуда идти. Боится не соответствовать критериям своей компании, иначе также будет отвергнут. Боится, что его никто не заметит, и одновременно побаивается быть замеченным, что его любовь отвергнут, но не меньше боится того, что ее примут и с этим надо будет что-то делать. Он боится унижения и страдает от непризнания в нем взрослого.

- 3. **Стыд.** Подросток часто стыдиться своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется. Он стыдится проявления в себе пола и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом. Он так хочет быть красивым и неотразимым, потому что это увеличивает шансы приятия его другим полом, но видит зачастую (не без помощи взрослых) только недостатки, что увеличивает его стыд, его мучения и переживания.

- **Тревога.** Беззаботное и счастливое детство закончилось. Начинается взрослая жизнь. Как она сложится? Что мне в ней уготовано? Справлюсь ли? Неопределенность рождает тревогу. Подросток тревожится гораздо больше, чем нам, взрослым, кажется. Только не всегда умеет распознавать тревогу. Она чаще выливается в его раздражении или полном уходе в себя

Рекомендации родителям

- Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.

Последовательность диалога

- 1) Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».
- 2) Аргументируйте свой запрет. Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».

- 3) Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения. Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».

- 4)Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства.

- Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. И не стесняйтесь предлагать помощь. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил в «двойку» («тройку») по русскому языку! Ты меня расстраиваешь», лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».

- - Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя касаться личности («ты такой, сякой»), т.к. возникает «круговая оборона», защита своей чести, своего «Я», особенно это касается ситуаций конфликтов, споров, ссор. Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.

- - Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.

- - Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.

  - Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

- - Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

  - Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.

  - Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Способы решения конфликта

- *1. Прояснение конфликтной ситуации.*

  Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка.

  После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи» (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).

- *2. Сбор предложений.*

  Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с точки зрения взрослого, предложение, не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

- *3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.*

  На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

- *4. Детализация решения.*

  После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.