

Психологическое благополучие подростка

Гурьева Г.И

Под психологическим благополучием я предлагаю понимать некоторое равновесие между физическим здоровьем, интеллектуальными процессами, ровным эмоциональным фоном и, безусловно, системой ценностей и убеждений индивидуума.

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. Однако самостоятельно справиться со многими из них современный подросток затрудняется. Тинейджеру необходима помощь взрослых людей: родителей, авторитетных взрослых, учителей, специалистов и т.д. Важно, чтобы помощь была грамотной, т.е. осуществляемой с уважением, душевной теплотой и терпением, быть интересной и понятной для подростка. И ещё родителям необходимо учитывать основные потребности ребенка-подростка:

- потребность во внимании и поддержке без осуждения в безоценочном принятии и мудрости взрослых;
- потребность в чётких правилах и границах, которые должны удерживать и сами взрослые, несмотря на детский бунт и сопротивление. Без чётких границ и ценностей ребятам трудно удерживаться от деструктивного (разрушающего) поведения и сохранять внутреннюю позицию или личностный стержень, а значит, успешно социализироваться;
- потребность в уважении и признании. Когда человек это получает, у него вырабатывается уверенность в себе, как в ценной личности, он чувствует себя защищено;
- потребность в развитии и обучении через жизненную практику - подросток должен получать жизненный опыт, он не хочет и может полагаться только на чужой опыт;
- потребность в интересных событиях;
- потребность в удовольствии. Да-да, взрослеющий человек стремится к чувственному обогащению, он изучает себя и свои ощущения, испытывает переживания;
- потребность в общении и принятии сверстниками. Подростку необходим социальный опыт взаимодействия с разными людьми. Он вырабатывает наиболее успешные модели поведения, которые позволяют получать одобрение, симпатию, признание и любовь. Ему важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение. Он готов сделать всё, чтобы группа людей, к которой он хотел бы принадлежать, признала его "своим", даже если ему придётся поступиться собственными взглядами и представлениями;
- потребность в умении отстаивать свое мнение (основанное на уверенности в себе). Именно неумение это делать ведет к противоречиям и проблемам в жизни подростка, ограничивая его развитие и самореализацию, отказу от перспектив будущего ("я неудачник и поэтому не смогу с этим справиться"). Знакома ведь ситуация, когда взрослые в один голос твердят: "Мог бы учиться лучше - умный парень, но ленивый"? Дело не столько в лени, сколько в зависимости от постороннего мнения, переживанию собственной беспомощности, никчемности, страха оценки и осуждения;
- потребность в самовыражении и самореализации. Если подросток находит возможность для удовлетворения этой потребности, то практически удовлетворяет все остальные: он получает жизненный опыт, самовыражается, испытывает

- уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие и ему легко жить в собственных границах;
- потребность в постановке жизненных целей. Четкое определение своего будущего вносит в жизнь подростка упорядоченность, снимает тревогу и позволяет направлять свои личностные ресурсы в определенное русло.

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Он открыт миру и опыту, гибок, любознателен и готов к восприятию всего нового.

Если направление развития своевременно не найдено, то процесс развития осложняется и затягивается, приносит много страданий не только самому человеку, но и окружению. Хаотические порывы снять напряжение неудовлетворенности толкают подростка к разрушающим способам их удовлетворения (зависимости, противоправные поступки и т.д.). В конечном итоге это разрушает жизнь самого человека.

Воспитывая своих детей здоровыми и психологически благополучными, взрослые должны знать и помнить о том, что важно и значимо для них. Чтобы любить своих близких необходимо любить и уважать себя, тогда вы устанавливаете баланс, о котором упоминалось в самом начале статьи.

Если ваши отношения с подростком перестали радовать, вносят суету, выводят из равновесия, а жизнь кажется невыносимой, то пора делать шаги на вашем, уважаемые взрослые, пути к балансу.

Первый шаг - позаботиться о себе, о своём здоровье и психологическом благополучии. Сложно в одиночку? Северодвинск переполнен специалистами и психологическими услугами. Используйте эту возможность!

Во-вторых, ответьте на вопрос: "чего я хочу вместо неудовлетворительных отношений?". Займите активную позицию в этом вопросе - я принимаю на себя ответственность пойти навстречу, проявить уважение к сыну (дочери), расставить границы, перестать быть жертвой или агрессором, опекать своё чадо.

Следующий шаг - пересмотреть свои качества и понять, которые из них помогут осуществить задуманное.

Сделав эти шаги, вы преодолеете первый этап - возвращение самоуважения и уважения детей. Это будет непросто. Придётся ни один день провести в размышлениях, с ручкой и блокнотом.

Затем наступит новый этап ваших изменений. Теперь вы знаете, чего хотите и какими ресурсами обладаете. Вы вспомнили, что вы уже **ВЗРОСЛЫЙ** человек, поэтому можете аргументировано отстаивать свою позицию, выслушивать своего ребенка, разбираться с "трудными" отношениями.

Подготовьтесь к тому, что встретитесь с активным сопротивлением и вам потребуются терпение и настойчивость. Учтите возрастные потребности и задачи своих юниоров. Смириться с мнением своих детей, что родители - почти динозавры, которые отстали от жизни, мало, что в ней смыслят и способны только изо дня в день "учить жизни и воспитывать". Каждый имеет право на своё мировоззрение. И вы тоже. Так что права друг друга должны уважаться в равной степени.

Перестаньте бояться конфликтов. Для человеческой жизни - это нормально. Только не путайте конфликт со скандалом. Конфликт- это встреча противоположных мнений и интересов, потребностей и желаний, и грамотно разрешенный позволяет добиться сотрудничества.

Откажитесь от мысли, что всегда будете контролировать и влиять на все сферы жизни своего "чадушки". Вырастить ответственного человека можно только, если предоставлять ему возможность испытывать на себе, что же такое настоящая ответственность. Человек не может стать самостоятельным на чужом опыте. Только сам он сможет испытать, понять, переосмыслить и научиться решать свои проблемы. Ваша помощь в том, чтобы ваш беспокойный подросток научился принимать сложные решения, чтобы он знал, что он хороший, что может быть и ошибающимся, и счастливым, и несчастным, но всегда любимым. И ещё вы нужны ему для того, чтобы показывать своим примером, как можно, любя человека, считаться с его мнениями, интересами, и при этом не становиться ни тираном, ни жертвой.