

И снова про отцов и детей

(подростковая конфликтность и агрессивность внутри семьи)

Отношения между родителями и детьми – вечная тема. Во все времена старшему поколению было, за что упрекнуть молодых, а молодым было, что оспорить во взглядах старшего поколения.

Сегодняшние подростки – представители так называемого поколения Z – отличаются от поколения своих родителей как никогда ранее в процессе эволюции человечества. Скорость изменений, происходящих в мире, сейчас настолько высока, что непонимание между поколениями неизбежно, а ценности, складывающиеся у молодого оказываются неустойчивыми, неясными, противоречивыми.

Так, как воспитывали нас, уже не получается – мир вокруг другой, дети другие, общество другое, методы воспитания «по старинке» критикуются и признаются противоречащими правам ребенка. Многие психологи-практики отмечают высокий общий фон тревожности современных родителей, их озабоченность, растерянность, напряжение вокруг темы воспитания и обучения своих детей.

Легче и спокойнее растят своих детей те родители, кто с самого рождения ребенка знает, какого человека он хочет вырастить. Мы порой называем «воспитанием» стихийные взбучки или дежурное бурчание о том, что он «мог бы делать лучше». Но ведь это лишь «примочки», далеко не всегда полезные. **Основа воспитания** – это осознание родителями того, каким человеком они хотят видеть в будущем своего ребенка, какие жизненные ценности хотят ему передать.

Иногда в кабинете у психолога становится ясно, что методы воспитания, которые используют родители, не соответствуют ими же выбранному образу будущего. Например, родители мечтают, чтобы сын «состоялся» в жизни, стал преуспевающим бизнесменом, но при этом в повседневной жизни постоянно контролируют его, критикуют его друзей, обесценивают его задумки и запрещают все, что отвлекает его от учебы в школе. А между тем, для успешной карьеры нужен как раз азарт, вера в себя, самостоятельность, готовность учиться на своих ошибках, падать и снова вставать, уметь мастерски общаться с людьми. Прилежная учеба и хождение по струнке – явно «не в кассу», но «так принято», «так должно быть», так удобнее было бы взрослым.

Что вы хотите видеть в вашем сыне или дочери на выходе во взрослую жизнь? **Когда мы видим образ будущего, мы можем осознанно выбирать**

наш подход в воспитании и увереннее ориентироваться в педагогических приемах. Здесь важно подчеркнуть два момента.

Во-первых, надо учитывать **врожденные качества ребенка** - особенности его здоровья, темперамент, способности и интересы. По данным ученых-генетиков, порядка 40-50% характера человека заложено генетически. Родительское воспитание играет важную роль, оно призвано реализовать заложенное природой «в лучшей версии», раскрыть максимум возможностей ребенка. Из мечтательного и медлительного меланхолика получится неудачливый управленец, но талантливый музыкант или архитектор. А смелый и импульсивный холерик вряд ли будет счастлив в размеренной жизни экономиста, зато воодушевит людей и реализует не один впечатляющий стартап. **Поэтому важно внимательно и с любовью наблюдать развитие своего ребенка, замечать его сильные и слабые стороны и учитывать это в своих ожиданиях.** Так вы сэкономите психические ресурсы и себе и своему ребенку.

Во-вторых, образ желаемого будущего ребенка не должен значительно отличаться с точки зрения мамы и папы. Когда **у родителей есть единая четкая система координат**, каждый в любой момент может свериться — туда ли я своей реакцией, эмоцией, поступком продвигаю ребенка, к тому ли характеру, который хочу воспитать? Это часто ставит все на свои места, и нужные воспитательные методы согласуются в семье без споров и противоречий.

Если же мама и папа (а порой еще и бабушки, дедушки) ведут себя по отношению к ребенку как лебедь, щука и рак в басне Крылова, - выставляют разные, порой противоречащие друг другу требования, трудно будет всем. Ребенок в этой ситуации оказывается жертвой, так называемого **непоследовательного стиля воспитания**, и тогда для него правила жизни непонятны, границы дозволенного размыты и неустойчивы, мир непредсказуем и небезопасен. Как ребенку сориентироваться в этом, кому из взрослых доверять, чтобы не обидеть другого? Взрослея, дети научаются, что с каждым родителем стоит вести себя по-разному, где-то промолчать, где-то соврать, а где-то манипулировать, используя разногласия взрослых. Но можно ли ожидать от этого ребенка нравственной зрелости, ответственности, внутренней мотивации учиться, развиваться, любить? Подобные семейные проблемы ведут к разобщению семьи, постоянным конфликтам, высокому уровню агрессии у всех членов семьи.

Еще печальнее ситуация, если **противоречивы требования к ребенку одного и того же родителя.** Такое непоследовательное воспитание изматывает родителя и мешает формированию здоровой психики ребенка. Родители постоянно мечутся между наказанием и всепрощением в поисках лучшего способа воздействия на ребенка. Они знают, как проявить

вежливость, как «быть хорошей мамой», но не умеют это делать без попустительства. Они знают, как проявить твердость, но не умеют сделать это, не прибегая к наказаниям. ***Быть твердым и любящим одновременно – для многих это кажется непонятным и невозможным.***

Часто родители начинают с попустительства, потом у них кончается терпение, и они переходят к карательной тактике – устыжению, угрозам, обвинениям, несоразмерно жестким наказаниям.

Что видит ребенок в этой ситуации? «Меня любили и вдруг отвергли. Это непонятно и несправедливо! Меня предали». Ребенок пугается или обижается, его психика протестует, пытается справиться с фрустрацией (угнетением базовых потребностей). В каждом возрасте этот протест может проявляться по-разному. В дошкольном возрасте – истерики, психосоматика, детские страхи, в школьном возрасте – поведенческие проблемы, агрессивность, конфликтность.

Родителям стоит знать: ***к возрасту 3-4 лет ребенок усваивает основные правила жизни – что хорошо, а что плохо, как вести себя можно, а как нельзя.*** В младенческом возрасте это естественным образом усваивается психикой благодаря многократному опыту с эмоциональной реакцией мамы, которую чутко воспринимает малыш. Если к 4 годам родители не научили (в том числе свои примером) основным нормам человеческого общения, не заложили те ценности, которые станут ориентирами по жизни, то с каждым годом сделать это будет все сложнее. Поэтому очень важно уделять ребенку внимание и подключить все ваши родительские ресурсы в раннем детстве.

Очень сложно донести до школьника, почему нельзя грубить учительнице, обзывать одноклассников или брать чужие вещи, если в раннем детстве родители не научили здороваться с взрослыми, делиться игрушками, играя с детьми, спрашивать разрешения?

Часто в практике педагогов и психологов встречается ситуация, когда конфликтность и агрессивность растущего ребенка провоцируется постоянным ***чередованием попустительства и жесткости*** со стороны родителей. Такие циклы могут повторяться постоянно, как американские горки, а в подростковом возрасте ситуация становится критической: «Он стал невыносим, агрессивен, совершенно неуправляем!».

А между тем повышенная ***конфликтность подростка в большой степени обусловлена семейными причинами:***

- неприятие детей родителями (нежеланный ребенок, «позор семьи», «весь в папашу» и т.п.);
- безразличие, эмоциональная холодность со стороны родителей;
- неуважение к личности ребенка, игнорирование его потребностей, отказ в праве на личную свободу.

Отличительная черта подросткового возраста – появившееся у ребенка чувство взрослости, которое далеко не всегда разделяется окружающими людьми. Подросток стремится к независимости, освобождению от власти взрослых.

В семье подросток стремится к равенству и партнерству с родителями. Он предпочитает диалог с ними, не приемлет нравоучений. Вот несколько высказываний подростков*, иллюстрирующих это.

«Мама меня во всем ограничивает, постоянно оберегает. Надоело! Я бы хотела, чтобы родители стали меня уважать, а они считают, что я еще маленькая. Но я боюсь сказать им о том, что я уже выросла, боюсь, что они отвергнут меня. Я хочу быть самостоятельной, но я очень люблю родителей» (11 лет).

«Что бы я ни делал, они найдут, что не так, и начинают «воспитывать». Я терплю, сколько могу, а потом что-нибудь рывкаю. И пошло... Вечно они лезут ко мне со своими старыми понятиями. Мечтаю, чтобы они оставили меня в покое, я ведь и так знаю каждое их слово...» (15 лет).

Конечно, желания подростка не всегда совпадают с его возможностями. Он не всегда использует адекватные средства для реализации своих «взрослых» прав. Отсюда подростковый негативизм, протестное поведение, учащение конфликтов с родителями и учителями.

Именно потребность в отделении, ощущении себя взрослым, лежит в основе таких **конфликтогенных ситуаций**, когда подросток:

- отрицает традиционные способы поведения (манеру одеваться, лексику, способы времяпрепровождения, интересы «взрослого поколения»),
- подражает атрибутам взрослости (курение, алкоголь, кардинальное видоизменение тела с помощью косметики, пирсингов, тату, сексуализированное поведение).

Надо отметить, что некоторая степень асоциальности (матерная брань, курение, вызывающая внешность, агрессивные реакции) допустимы для подростка и не должны вызывать шока у родителей. В норме это временное явление, и, при правильной реакции взрослых, человек, как правило, перерастает его. Смысл этого периода в том, что подросток знакомится со всеми сторонами реальной жизни, и в том числе, с теневой стороной своей личности, чтобы прийти к контролю над ней. Подросток ищет «методом проб и ошибок» свое место в обществе, среди других людей.

В силу эгоцентризма подростку трудно отделять собственные мысли от чужих. Желая ощущать себя принятым в группе сверстников, он проявляет **конформность** (внушаемость) по поводу бытующих в этой группе норм, которые могут быть асоциальными. Лишь со временем, при мудрой поддержке взрослых, подросток учится делать выводы и анализировать свое и чужое

поведение, находить адекватные способы взаимодействия с разными людьми. В этом подростку нужна поддержка сильного, но доброго и понимающего взрослого.

Подростки много думают о себе – *слишком заметные изменения на физиологическом и других уровнях с ними происходят*. Им кажется, что все постоянно их оценивают, отсюда – повышенная чувствительность к замечаниям или иронии, обидчивость. А учитывая скачки гормонального фона, вспыльчивость и импульсивность подростка, это часто приводит к ссорам и конфликтам с родителями. В этом случае родителям стоит внимательнее относиться к замечаниям в адрес ребенка, не сравнивать его с другими ребятами, акцентировать внимание на его добрых намерениях, интересных мыслях, личных уникальных качествах и действительно взрослых, достойных поступках.

Какова же здоровая альтернатива протесту и конфликтности подростка? Как помочь ему взрослеть, не застревая в постоянных конфликтах?

1. Обеспечивайте подростку возможность играть значимую роль в семье. Учитывайте его мнение в семейных решениях, определите «зону ответственности» подростка (не только в учебе, но и в домашних делах – уборке, планировании покупок и путешествий, выборе услуг, которыми пользуются члены семьи и т.д.) Многие подростки прекрасно раскрывают свой лидерский потенциал, если дать им взрослый и позитивный «фронт работы», на котором они могли бы развернуться, применив свою смекалку, энергию или, например, навыки в сфере технологий.

2. Уважайте личные интересы подростка, поддерживайте его самообразование в различных темах, даже если эти темы на первый взгляд кажутся вам «ерундой» или «бесполезной тратой времени». Рискованное увлечение подростка невозможно погасить запретами, скорее наоборот. Обсуждайте с подростком сложные темы, избегая штампов и готовых ответов на все. Задавайте ему чаще вопросы: «Почему ты так считаешь? Как ты пришел к этому? У тебя есть примеры?». Предлагайте ему проверять информацию на достоверность, обсуждайте жизненные ситуации, разбирайтесь в неоднозначных явлениях вместе, без поспешных вердиктов и обвинений в его сторону. Так подросток поймет, что его слышат и хотят понять. Это позволит включить развитие его *собственной интеллектуальной взрослости*.

3. Будьте готовы к тому, что подросток будет делать ошибки, культивируйте в себе и в ребенке *здоровое отношение к неудачам* как к ступеньке на пути личного развития. Помогайте извлечь позитивный жизненный опыт из любой, даже негативной ситуации. Ваш подросток научится опираться на себя и преодолевать трудности с достоинством и

упорством. А ведь именно это, а не махание кулаками и грубая речь - признак мужественности и взрослости.

4. Помогите подростку *безопасно разряжать негативные эмоции*, плохо контролируемые в его возрасте. Помните, что агрессия — естественное свойство человека, неотъемлемая часть его жизни, а вовсе не патология, как считают некоторые. *Агрессия* – это атомная энергия, которую надо направлять в мирное русло – на решительные шаги в своей жизни, на изменение трудной внешней ситуации, на достижения и рост над собой. Вспомните понятие «спортивная злость». А уж каких успехов может достичь подросток, если решит направить всю свою энергию на то, чтобы доказать кому-то, что он не такой слабак или глупец, как о нем думают!

Если подростковая раздражительность и агрессия зашкаливают, ищите способы дать ей выход приемлемым путем. Во-первых, вербально – дайте подростку время и место, чтобы проговорить свое недовольство, объяснить, почему оно возникает. Выдерживайте его чувства, не торопитесь осуждать, эмоции имеют право быть. Между злостью на кого-то и враждебными действиями в его адрес есть огромная разница – учите подростка видеть эту разницу, это первый шаг к контролю своих действий. Уже простая легализация чувств («твоя злость мне понятна», «конечно, тебе обидно, я понимаю») дает облегчение, снимает напряжение. Это делает возможным ваш дальнейший откровенный и конструктивный диалог с подростком о том, что можно сделать, чтобы разрешить трудную ситуацию.

Помогают «отработать» подростковую агрессию:

- спорт (особенно командные виды),
- регулярная физическая нагрузка (танцы, походы, физическая работа по дому),
- расчищение пространства (убрать и выкинуть лишнее на столе, в шкафу),
- работа голосом (пение, уроки актерского мастерства, шумные игры на природе). Музыка, которую слушает подросток, тоже помогает ему выразить и «прожить» свои чувства, разрядить их.
- чувство юмора и самоирония, которые здорово культивировать личным примером, разряжая обстановку в доме.

5) Ваши привычные способы справиться с гневом ребенок впитывает безотчетно с самого детства. Ваше собственное отношение к другим людям и жизни вообще влияет на подростка, даже если кажется, что он уже к вам не прислушивается.

Невозможно убедить школьника «не драться», если в семье физическое воздействие - привычный метод воспитания. Бывают папы, которые считают, что принуждение - это именно то, что надо, чтобы сын «вырос мужиком». Но на самом деле за этой подчеркнутой жесткостью часто скрывается уязвленная

мужественность отца, его личные травмы и несбывшиеся надежды, неумение строить отношения на уважении, а не на власти.

Помните, жестокость и враждебность подростка всегда начинаются с **боли** – с отвержения, унижения ребенка в своей родной семье. Не запускайте колесо агрессии, найдите в себе силы передать своему ребенку только лучшее в себе.

Если ресурсов не хватает, обращайтесь за помощью к **психологу**. Никогда не поздно начать работать над собой, развивать навыки конструктивного общения, становиться мудрее, добрее и счастливее – и в семье, и в жизни.

Мира и взаимопонимания Вашему дому!

Список источников:

Книги:

Смирнов А.В. Психология аддиктивного поведения: Монография. – Екатеринбург: УрГПУ, 2014. – 380 с.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.–2-е изд, расшир. и доп. – СПб.:Питер, 2000. – 656 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)

Журнал:

Кучкарова Р. Как адаптируются в социуме дети разных возрастов. //Справочник классного руководителя. – 2016. - № 8. – С 34-42.