



## Поговорим: что думают и о чем переживают подростки?

Пока ребенок живет с родителями, ему придется принять, что правила устанавливает взрослый. Однако родитель должен понимать, что хамство подростка — это не всегда ненависть, по большей части это их учеба. Пока дети учатся с нами беседовать, взрослые должны знать, что волнует их подросткового малыша.

Ведущий психолог центра «Семья» Джамия Достовалова ответила на самые популярные вопросы с подростковых форумов. Хотим обратить внимание, что психолог отвечал в более доступной форме диалога, так, как, если бы объяснял ситуацию ребенку. Многие рекомендовано взять на заметку родителям.

### **У меня появились навязчивые тревожные мысли, вызывающие панический страх. Что делать?**

— Для начала стоит самому себе постараться описать или объяснить эти мысли. Имеют ли они конкретику или это только чувства — ощущение тревоги.

Дальше оцени, есть ли рядом с тобой человек, к которому можно обратиться за помощью — это может быть взрослый, который решит проблему, и / или друг, который знает, где можно получить помощь.

Если мысли повторяются, можно обратиться к психологу в школе, инспектору по делам несовершеннолетних, к родителю с просьбой записать тебя к психологу.

Помни, что все заканчивается и проходит, в том числе подобные тревожные состояния. Если ты испытываешь его прямо сейчас, попробуй применить психологический инструмент — «заземление». Для этого надо оглядеться вокруг себя и рассмотреть и потрогать 5 разных предметов, услышать 5 разных звуков.

Если перед тобой стол, почувствуй, какой он: гладкий, шершавый, холодный или теплый. Потом сконцентрируйся на звуках, прислушайся к тиканью часов, к шуму за окном, послушай, как гудит системник у компьютера. Как чувствует сейчас себя твое тело, в ногах сейчас усталость, тяжесть или энергия. Все эти действия помогут тебе заземлиться. Эмоции утихнут. *Заземление* помогает воссоединиться с окружающим миром и успокоить эмоциональные и мыслительные процессы.

### **Почему учителя строгие и вечно сравнивают нас друг с другом?**

— Учителя, как и родители, и любые взрослые — обычные люди. Они совершают ошибки. Да, это непедагогично, неправильно с точки зрения психологии и социальной этики. Это сродни словам-паразитам, поэтому я бы рекомендовала иногда к таким

поступкам относиться обесценивающе, пропуская мимо себя. Если мы только не говорим о травле в данном случае, а лишь об использовании в речи фраз: «Посмотри на Иванова, он вон какой молодец, а ты вот ничего не можешь».

### **Почему родители кричат из-за таких мелочей, как мусор под кроватью или на столе?**

— Потому что мелочи могут действительно вызывать раздражение у взрослых. Может, ты и не заметил, а родитель повторил просьбу уже не первый и не второй раз. Взрослый может быть таким же неконструктивным, как и ты, когда он оценивает происходящее с негативной точки зрения.

Он может просто чувствовать сильную усталость и не сдерживать эмоции — сил на это у него не осталось. Как и в первом вопросе, может быть такое, что родитель ведет себя неправильно — совершает ошибку. К тому же беспорядок может нарушать личные границы взрослого. И у родителя работа, обязанность в семье такая — воспитывать. Это его правила, придется их принять.

### **Мои одноклассники всегда ссорятся. Постоянно выясняют отношения. Почему?**

— Так они пытаются наладить контакт, или отстоять личные границы, или проявить себя. Но, скорее всего, не умеют это делать мирным путем.

### **У меня очень мало друзей, что мне делать, хотя я люблю общаться?**

— Хотелось бы задать встречные вопросы: «Не хватает друзей или мало людей для общения, а обязательно ли человек должен быть другом, чтобы с ним вести беседу?» Надо для начала определиться. Тебе нужен сам факт общения или большое количество людей вокруг себя, чтобы ты знал, что они на твоей стороне?

Перед тем как требовать, повтори свои сильные и слабые стороны, задайся вопросом: «Ты по-прежнему хорошо умеешь выстраивать контакты, любому незнакомцу можешь сказать “привет” и начать диалог?» Если уверенности в ответах на эти вопросы нет, то можно попросить помощи у доверительного лица: родителя, психолога.

### **Мне снятся странные сны и кошмары. Почему?**

— На это могли повлиять события, произошедшие с тобой днем. Могла оказать влияние даже определенная музыка, фильмы, книги. Может, ты пошел дальше и развиваешь полученную информацию, потому что ты очень чувствительный и эмоции зашкаливают.

На сны может влиять сильное напряжение в школе, усталость после контрольной работы. Когда ты видишь такие яркие сны — твой мозг пытается разрядиться.

### **Я не знаю, кто я: мальчик или девочка**

— Что тебя больше волнует: физические или социальные признаки (характер, личность)? Проявляется ли это как-то физически? Что ты знаешь о социальном поведении в обществе того или иного пола, которых пока два: мужской и женский?

Сейчас общество изменилось, и если мужчина хочет хорошо выглядеть: аккуратно, с маникюром — это еще не значит, что он ощущает себя женщиной, он просто ухаживает за собой. Метросексуальность еще никто не отменял. Вместе с тем знаешь ли ты, кто такой

мачо? Большинство понимает под этим определением самца, агрессивного мужчину с ярко выраженной сексуальностью. А вот, например, писатель Лион Фейхтвангер в своем романе «Гойя, или тяжкий путь познания» рассказал, что Гойю впечатляли махо и махи, мужчины и женщины из беднейших кварталов Мадрида, отличающиеся особой манерой одеваться и вести себя. Мужчины носили обтягивающие плащи, но все это не приравнивало их к женщинам. Поэтому нужно понимать, что ты знаешь о социальных признаках мужчин и женщин, перед тем, как задаваться такими вопросами.

### **Не могу заставить себя учиться, что делать?**

— Опять же начнем с вопросов. Учиться нужно для чего? Если для того, чтобы расширить себе жизненную дорогу, тогда это возможно про знания — про количество нейронных связей и нейронных соединений, которые точно помогут, например в кризисных ситуациях принимать быстро решение. Если мы расширяем для себя стартовую площадку для будущего — делаем ее выше, то чем больше ты знаешь, тем больше шансов на разнообразный выбор своего будущего.

Как научить себя учиться: составь план, если вдруг понял, что не умеешь что-то быстро запоминать — научись этому. Например, если проблема в письме, потренируй руку, отработай знаковую систему, чтобы она была разборчивой. Ответь себе на вопрос: «Что ты хочешь; если не учиться, то что?» Ты не хочешь учиться в школе или тебе вообще не интересно образование? Если ответы тебя смущают или ты сомневаешься, обратись к авторитетному взрослому, педагогу-психологу или социальному психологу.

### **Мне неинтересно общаться с друзьями, нравится учиться и читать, что со мной не так?**

— С тобой все в порядке. Ты просто отличаешься от большинства — другой. Я бы спросила тебя: «Тебе не интересно вообще или неудобно себя чувствуешь в большом количестве людей — в толпе? А когда это 1–2 человека, есть ли тебе, о чем поговорить с ними?» Поищи информацию о таких людях как экстраверты и интроверты.

Есть такие люди, которым уютно и хорошо наедине с собой — это интроверты. Как психолог, я бы рекомендовала тебе узнать, как эти два типа по-разному восстанавливаются. Тот, что более спокойный, сконцентрирован на внутренних желаниях, поэтому свои силы он восстанавливает в одиночестве или с очень близким другом. На первый взгляд может показаться, что это плохо, но нет, у таких людей есть сильные стороны, например, наблюдательность и умение общаться невербально (без слов). Поизучай эту тему внимательно.

### **Как справиться с комплексами из-за прыщей, роста, осанки, фигуры?**

— К этому вопросу можно вначале подойти с физической точки зрения, если нет патологий, если ты можешь что-то исправить, делай это. Правильное питание, уход за собой, гимнастика для осанки.

Касаемо прыщей, стоит понимать, что это возрастной этап и он пройдет, надо набраться терпения. Но если ты не можешь исправить то, что кажется тебе нестандартным, например, маленький или высокий рост, то имеет ли смысл из-за этого переживать — ведь оно таким и останется. Это ничего не изменит. Лучше сконцентрируй внимание на своих сильных качествах, научись говорить о себе людям, познакомь себя с собой — таким,

какой ты есть, не получается — обратись к тому, кто поможет тебе это сделать.

**Почему родители меня не понимают, не понимают мои увлечения, иногда даже слова?**

— Дело в том, что у взрослых другие задачи в семье. Большая их часть мыслей и времени уходит на то, чтобы решить, как сделать так, чтобы ты вырос умным, послушным, здоровым, накормленным. Родители забывают, что ты растешь, они любят так, как умеют. На подростковом этапе твоего взросления они еще не успели привыкнуть, что ты накапливаешь собственный опыт в нынешних реалиях, а не берешь его из их прошлого.

Как наверняка заметил читатель, психолог не выбрала *эмоциональную форму общения или сопереживательную, она говорила с подростком четко и по делу — это и называется взрослость*. В какие-то моменты жизни она должна преобладать. Помните, ребенок очень на вас надеется, пока переживает этот непростой, но при этом не последний этап на пути к тому, чтобы когда-то самому стать родителем. То, как пройдет следующий этап — самоопределение, очень зависит от того, как вы пройдете с ним рядом подростковый возраст: любить и говорить конкретно, пожалуй, самые главные постулаты.