

Теоретический аспект психолого-педагогического сопровождения обучающихся образовательных организаций

Особенности общения с подростком в семье

Беляева Т. Г.,

педагог-психолог отдела практической психологии

МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Проблема общения относится к числу важнейших для подростка сфер деятельности. В психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского общение рассматривается как сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

И. С. Кон полагает, что у подростков вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Собственное «Я» еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которое необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

В процессе общения вырабатываются коммуникативные умения и навыки, формируются знания об окружающих и о собственном «Я» путем сравнения.

Потребность в эмоциональных контактах, как правило, во многом зависит от того опыта, который сложился у юного человека. В основе эмоционального контакта лежат эмоциональное принятие ребенка, столь важное для него. Многообразные средства общения помогут родителям подчеркнуть важность, значимость ребенка. К средствам общения Л. Д. Столяренко относит: язык – система слов, выражений и правил; интонация, эмоциональная выразительность, которая придает разный смысл одной и той же фразе; мимика, поза, взгляд собеседника; жесты как общепринятые или экспрессивные, служащие для большей выразительности речи; расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

Несмотря на то, что общение со сверстниками становится очень значимым в подростковом возрасте, по-прежнему важным остается общение и со взрослыми, так как детям в любом возрасте необходима поддержка родителей. С ребенком подросткового возраста бывает трудно устанавливать контакт. Родителям, порой, приходится совершить усилие над собой, чтобы услышать ребенка, позволить ему высказаться, вселить ощущение свободы и возможность принимать хотя бы частично самостоятельные решения. Подросток хочет чувствовать свою значимость в этом мире, не всегда получается это в группе сверстников, и у родителя есть возможность дать это ощущение своему ребенку, в своей маленькой группе «семье».

Общение – специфический вид эмоционального контакта, который основывается на чувстве солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения. Взрослым важно понимать, что в общении подростки надеются найти эмоциональное тепло, спасение от скуки, признание собственной значимости.

В настоящее время достаточно часто говорится о важных правилах установления контакта, безопасности ребенка, поведения и т.п. Безусловно, это важно! Не менее важно при установлении контакта, взаимодействия с ребенком подросткового возраста умение выстраивать доверие на основе чувственного понимания, умения слушать ребенка, понимать его глубинные переживания и потребности. На этом этапе общения основное внимание уделяется процессу слушания, задавания вопросов, оказания поддержки, создания условий для самораскрытия ребенка.

В основе доверительного общения лежит открытость, когда взрослому по-настоящему интересно, что ребенок сейчас скажет. В процессе общения родитель смотрит в глаза ребенку, вслушивается в его речь. То, что хочется понять из рассуждения ребенка, важно повторять за ним, что будет способствовать разворачиванию темы разговора. Частой же ошибкой является прерывание сообщения ребенка, если, по мнению взрослого, он не прав. Задача родителя – не поправлять ребенка, а расслышать его.

Нередко случается, что родители недооценивают помыслы ребенка, его чувственную сферу, желания и потребности. Контакт, диалог – это «выговаривание» того, что волнует ребенка, это ресурс для дальнейшего развития взаимоотношений. Смысловую значимость диалогу придает наблюдательность взрослого, его умение замечать изменения, которые происходят у ребенка. Чувственная настройка родителя направлена на понимание эмоционального состояния ребенка, при этом важно «идти за ребенком», пытаться воспроизвести его эмоции. Этот процесс формирует базовое доверие. Ребенок слышит, чувствует и понимает, что взрослому его интонационный посыл дорог, поэтому ему хочется идти на контакт. В то же время, ребенок может и уйти от разговора, так как не верит, что кого-то интересует то, что он говорит. У многих детей уже выработалась привычка – «Если я откроюсь, надо мной могут посмеяться или обесценить то, что я сказал». Ироническое снисхождение к детям, оценка малозначимости их событий и состояний довольно часто встречается в семьях. Именно поэтому ребенок выбирает стратегию ухода от решения своих насущных переживаний. Таким образом может и закончиться диалог между родителем и ребенком: «То, что ребенок замкнулся или ушел в свои дела – это его проблема». Но актуальным все же является вопрос: «Как же вернуть ребенка в зону взаимодействия с родителями?»

Во-первых, нужно отказаться от ложных стратегий воспитания: критики, подчеркивания недочетов, выпрашивания и т.д.

Во-вторых, перенести акцент внимания на умение почувствовать состояние ребенка. Когда родитель создает ситуацию взаимодействия, его волнует то, что происходило с ребенком.

Когда ребенок говорит про свои чувства, переживания, не стоит торопиться и давать свои взрослые оценки и интерпретации, надо идти за ребенком, интересоваться, что для него это значит. Насколько значимо, например, событие или какая-то ситуация. Родитель при этом как бы вслушивается в историю его событий и переживаний.

Каждый взрослый человек знает из своего опыта, насколько в диалоге важно смотреть в глаза собеседнику. Процесс беседы с ребенком – это и контакт глаз, так как именно так можно увидеть и реакцию ребенка, и почувствовать его внутреннее состояние. Ребенок через контакт глаз осознает, что он важен для взрослого, его готовы выслушать и понять. Если ребенку подчеркивать значимость того, что он говорит, ребенок, видя эту значимость, продолжает разговаривать. Родитель может неосторожно сказать: «Подожди, не до тебя пока, надо ужин приготовить!», либо своим поведением показать малую

значимость того, что происходит у ребенка. В такой ситуации ребенок делает выводы: «Я не интересен здесь никому, пойду заниматься своими делами».

Ребенок начинает слышать взрослого и прислушиваться к тому, что ему говорят тогда, когда взрослый слышит его и прислушивается к нему. Задача родителя – не потакать прихотям детей, а понять их внутреннее состояние, и тогда ребенок начинает идти за родителем, чувствует себя востребованным.

Параллельно с этим происходит развитие процесса мышления: анализа событий, состояний. Ребенок понимает, что переживание – это не только внутреннее состояние, его можно обозначить словами. Подростку еще затруднительно выстраивать верные причинно-следственные связи событий, видеть последствия своих действий, у него мало опыта. Растущему ребенку еще сложно смоделировать самостоятельно эффективные стратегии поведения или выхода из затруднительной ситуации.

Когда взрослый понимает, какие переживания стоят за конкретными действиями или поступками ребенка, то ребенок с удовольствием готов поделиться своими чувствами. Родитель при этом задает вопросы, ребенок отвечает, у него формируется опыт для структурирования своего мира. Рассуждая вместе со взрослым, у ребенка появляется возможность сформулировать, например, способ, на который он может опираться в той или иной ситуации. Когда ребенку задается вопрос: «Что с тобой происходит?» или «Что ты чувствовал, когда это происходило...?», тем самым вводим своеобразный оператор действия. Происходит активация анализа своего поведения, структурируется цепочка причинно-следственных явлений происходящего в его жизни, отношениях и т.д. Это не только сопереживание ребенку, но и сами вопросы обладают способностью структурировать мир: плохо/хорошо, интересно/бессмысленно и т.д.

Родителям часто хочется ускорить процесс воспитания, они предлагают своему ребенку какие-либо готовые решения и требуют или ожидают их решения. Когда диалог строится от ответов ребенка, когда идет поддержка его умения моделировать мыслительный процесс, ребенок сам учится анализировать, интерпретировать происходящее. При установлении прочного доверия со взрослым человеком, ребенок может опережать вопросы взрослого. Ребенок, увлеченный заинтересованностью взрослого, его чуткостью, готов проявлять активность, инициативу, делиться и творить. Когда родитель погружается в детские переживания, этот процесс становится очень интересным, значимым. Родитель из позиции ведущего в диалоге, становится на какое-то время на уровень равного с ребенком в возможностях. Доверие, сотрудничество помогает ребенку создавать и творить свой важный жизненный путь. Ресурсом в данном случае является открытая коммуникация, уверенность в себе, интерес к тому, что происходит в жизни. Если для ребенка что-то ценно, грамотные родители готовы идти за этим интересом.

Примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

- 1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- 2) Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что...?»
- 3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Методы и приемы, помогающие поддерживать диалоговый режим общения и взаимодействия взрослого и ребенка:

Информирование. Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

Метафора (метод аналогий). Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу общения.

Установление логических взаимосвязей. Взрослый вместе с ребенком устанавливает последовательность событий, выявляет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

Самораскрытие. Родитель делится собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

Эмоциональное заражение. При установлении доверительных отношений родитель становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем.

Позитивный настрой. Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

Ролевое проигрывание. Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

Анализ ситуаций. В ходе беседы можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений.

Список использованных источников:

1. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
2. Коваленко С. В. Психологические детерминанты развития межличностных отношений в подростковом возрасте // Психология обучения. – 2007 – № 9. – С. 64-72.
3. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования: учеб. пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 448 с.

4. Практическая психология образования / под. ред. И. В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, 2000. – 528 с.
5. Рогов Е. И. Психология общения / Е. И. Рогов. – М.: Владос, 2009. – 335 с.
6. Столяренко Л. Д. 100 экзаменационных ответов по психологии экзаменационный экспресс-справочник / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д: Издательский центр МарТ, 2007. – 253 с.