

Психология подростка: почему он вас не слышит?

Родители часто неправильно интерпретируют поведение подростков, и наоборот. Эти ошибки дорого стоят и нам, и ребенку. Нас шокирует его агрессивное поведение, а он чувствует себя непонятым и отвергнутым. Что можно сделать, чтобы наконец услышать друг друга?



Воспитание подростка — одно из самых сложных испытаний для родителей. В этом беспокойном возрасте дети хотят независимости. На попытки ими руководить часто реагируют криком, хлопают дверьми и запираются в своей комнате. Большинству взрослых прекрасно знакомы подобные ситуации, но они не представляют, как с ними справиться.

Исследование, проведенное психологами Калифорнийского университета в Риверсайде, помогает пролить свет на то, как связаны домашние конфликты и проблемное поведение подростков и как родители могут справиться с этими конфликтами.

Проанализировав данные, полученные от 220 родителей и их детей подросткового возраста, авторы исследования обнаружили интересную закономерность. Оказалось, что **подростки ошибочно оценивают реакцию родителей в конфликтных ситуациях, считая ее значительно более резкой и негативной**, чем подразумевали сами родители. Например, родитель всего лишь советует: «Выбрось это из головы!» — а ребенок уже чувствует себя отверженным и ненужным.

То, как отец реагирует на негативные эмоции подростка, может усилить или приглушить его агрессивное поведение

Впрочем, это непонимание зачастую взаимное, что может вести к печальным последствиям. Так, если родители воспринимают

повышенную чувствительность подростка как что-то негативное, это увеличивает риск развития склонности к правонарушениям. Если метод наказания кажется подростку слишком суровым, он с большей долей вероятности будет огрызаться, сбегать из дома и нарушать семейные правила.

В результатах исследования есть четкое гендерное разделение. Например, когда матери неправильно интерпретируют гнев подростка и реагируют на него негативно, ребенок, скорее всего, будет спорить, убежит или замкнется в себе. А вот с отцами в такой ситуации подростки чаще ведут себя агрессивно.

«Отношения подростков с отцами меньше изучены, чем с матерями, но точно известно, что реакция отца на негативные эмоции подростка может усилить или приглушить его агрессивное поведение», — объясняет Мисаки Нацуаки, одна из авторов исследования и адъюнкт-профессор психологии Калифорнийского университета.

Здесь играют роль несколько факторов. Во время взросления у подростков бурлят гормоны, вызывая эмоции, которые кажутся невероятно яркими. Причем, как правило, дети уверены, что кроме ровесников никто не поймет их и не поможет. В результате, не в силах найти общего языка с родителями, подросток пытается отстаивать свои интересы через агрессию. На самом деле он просто хочет быть услышанным.

Подростки, даже при всех скачках своего настроения, могут понимать и принимать разные точки зрения

В то же время родителям нужно разобраться с собственным переходным периодом и тревогой, потому что подростковые годы ребенка — не лучшее время для мам и пап. Последние исследования даже связывают подростковый период с материнской депрессией. Подростки стараются стать более независимыми, бросают вызов ограничениям, а взрослые в ответ могут чувствовать обиду и реагировать слишком бурно. Как правило, **родители видят себя более заботливыми и великодушными, чем на самом деле**. Поэтому они часто недооценивают влияние своих слов и действий на детей.

Хотя конфликты между родителями и детьми — часть любой семейной жизни, отношения с подростками можно улучшить, если дать им возможность поделиться своим мнением о родительских решениях. «Когда подросток замыкается в себе, родителям нужно

выяснить, что именно сын или дочь услышали, а потом обсудить любые различия во взглядах на воспитание», — говорит Нацуаки.

По ее словам, важно помнить, что подростки, даже при всех скачках своего настроения, могут понимать и принимать разные точки зрения. Этим они отличаются от эгоцентричных детей младшего возраста: они способны на более сложное комплексное мышление. Даже когда случаются размолвки, подростки склоняются к логическим рассуждениям, несмотря на все доказательства обратного.

Нацуаки утверждает, что откровенный разговор о разнице восприятия между детьми и их семьями поможет родителям и подросткам лучше узнать друг друга, а значит, стать ближе: «Когда родители дают подросткам возможность высказать свое мнение, это помогает улучшить их навыки логической аргументации, что в свою очередь влияет на психологическое здоровье и счастье в будущей жизни».