

Переживания подростков – это серьезно!

Мишурова Елена Юрьевна,
психолог, главный специалист
методического отдела ГКУ ЯО Агентство

На фоне возрастного кризиса переходного возраста любые экстраординарные события способны спровоцировать сложные стрессовые переживания. Помогает подростку пережить перипетии внутренней и внешней жизни общение со сверстниками. Если есть группа друзей, значит, есть люди, на которых можно опереться при возникших сложностях. При этом подросток часто перестает использовать родительские фигуры как людей, на которых он может опереться. При нормальном развитии подросток достаточно быстро находит группу себе подобных. В процессе диалогического общения со сверстниками, разделенности чувств снимается острота душевной боли, пропадает ощущение безнадежности.

Для того, чтобы быть стойким по отношению к жизненным невзгодам, уметь отстаивать себя и свою позицию в конфликтных ситуациях, осваивать новые социальные роли, реализовываться в привлекательных сферах деятельности, достигать успехов, важен опыт преодоления сложностей.

Каждый ребенок имеет свой собственный опыт, который он получает в процессе своего развития, начиная с раннего периода жизни. В те годы опыт может быть позитивным, если ребенок получает должный уход, его окружают любящие, заботливые взрослые. Негативный опыт возникает в случае проблемного состояния мамы при отсутствии у нее социальной поддержки. При этом у ребенка появляется опыт заброшенности, одиночества, собственной ненужности.

В раннем детстве на основе своего опыта ребенок бессознательно принимает план жизни: побеждать или проигрывать, который определяет дальнейшую жизнь. Приблизительно до 8-летнего возраста у ребенка складываются представления о себе, о мире и о том, как выстраиваются отношения.

В методике определения уровня социально-психологической адаптированности выделяются такие факторы, как неприятие себя, конфликт с другими, эмоциональный дискомфорт (тревога, беспокойство или апатия), ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач), зависимость от других, «уход» от проблем. В случае появления признаков социальной дезадаптированности нужна работа по изменению жизненного сценария в сторону более продуктивных решений.

Отрицать, игнорировать, преуменьшать степень важности подростковых переживаний – большая ошибка. Нужна пропаганда помощи и поддержки, усилия для поддержания доверия, ориентация на осмысление происходящего.