

## Советы психолога для подростков (11-15 лет)

Если вам от 11 до 15 лет, то, по мнению психологов, у вас уже сформировался свой собственный моральный кодекс, предполагающий определённый стиль поведения в отношениях со своими сверстниками. Считается, что этот кодекс товарищества интернационален, так же как книга А.Дюма «Три мушкетёра». Её даже иногда называют подростковым романом с особым девизом – «Один за всех, и все за одного». Психологи Англии, например, проведя обширный опрос, установили основные неписанные правила дружбы. Попробуйте сравнить их со своими требованиями к друзьям.

Итак, первое – это взаимная поддержка. Затем идут помощь в случае нужды, уверенность в друге и доверие к нему, защита друзей в их отсутствие, принятие успехов друга, эмоциональный комфорт в общении. Важно также сохранять доверенные тайны, не критиковать друга при посторонних, быть терпимым к остальным его друзьям, не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга. А ещё не быть назойливым и не поучать, уважать внутренний мир друга и его автономию.

Интересно, что сам человек часто отступает от этих правил, но от друзей ожидает неукоснительного соблюдения такого кодекса.

Жёсткие рамки, не правда ли?

Стремясь найти близкого, верного друга, мы часто меняем друзей. И в этом нет ничего противоестественного. Мы ищем в друзьях сходство, понимание и принятие своих собственных переживаний и установок. А потому наши друзья иногда становятся лучшими психотерапевтами и священниками. Они помогают не только лучше понять себя, но и преодолеть неуверенность в своих силах, бесконечных сомнениях, почувствовать себя личностью. Мы все стремимся к такому пониманию, при котором нас любят и ценят, несмотря ни на что.

Часто мы ищем друга с противоположным характером, вероятно, компенсируя, таким образом, отсутствующие у себя черты.

Желаю вам верных, преданных друзей, которые будут с вами рядом на протяжении всей жизни. Бережно относитесь к своим друзьям, ведь это своего рода подарок судьбы. И ни когда не отчаивайтесь в поисках друга. Ведь иногда достаточно просто внимательно оглянуться вокруг.

А подросток растёт, вырастает,  
но куда ещё не подрос,  
Он не может в себе подавить  
ни смятенья, ни смеха, ни слез.  
Воспитателям хочется,  
чтобы из него получилось подобие прочих,  
которых они вывели на дорогу, -  
Но подростку не хочется думать в ногу...  
Жак Превер

Наступление подросткового, "переходного" возраста почти всегда означает переход из защищенного родителями мира детских понятий и игр в неудобный мир взрослых проблем. И, казалось бы, раз и навсегда занятое тобой место в том детском, прежнем мире надо теперь искать заново, а то и отвоёвывать, а то и вовсе кажется, что места тебе тут нет...

Просто вдруг, в какой-то момент понимаешь, что кроме мира внешнего есть еще внутренний, глубокий, непознанный. И начинается один из самых захватывающих, хотя порой и болезненных процессов - процесс познания себя. Кто я? Какой я? Чем отличаюсь

от остальных? Каким видят меня другие люди? Что думают обо мне? Принимают ли меня? Что для меня важно? Что я хочу от других людей? Что могу простить, а чего не могу? Какие у меня цели?

Пожалуй, первый раз эти вопросы встают с такой остротой именно в подростковом возрасте.

Я одинок, меня никто не понимает. Я неповторим, уникален, и никто не может испытывать того, что испытываю я, переживать так, как переживаю я.

В детстве все было понятно. Я - примерно как центр вселенной, мама и папа любят меня, и все мы будем жить вечно. А потом оказывается, что все неоднозначно в этом мире, и оценить его порой так сложно, что хочется разделить все на белое и черное, просто, чтобы понять, что хорошо, а что плохо. Детское стихотворение Маяковского с одноименным названием перестает быть достаточным критерием хорошего и плохого. Взрослые, с их опытом и умением приспосабливаться, говорят о юношеском максимализме и о необходимости различать оттенки. Но в юности зрение устроено иначе: дружба - навеки, любовь - до гроба, в жизни все надо попробовать, а кто не с нами - тот против нас.

Именно таким может оказаться ощущение себя у подростка. И взрослые, которые тоже когда-то проходили этот этап, судят теперь о нем с высоты прожитых лет и сделанных выводов. Но этот опыт приходит не сразу.

Но взрослые и правда часто не понимают, какие вселенские проблемы нас волнуют! Сидят в своем замкнутом скучном мире - дом, работа - и думают, что это и есть жизнь. Но хочется НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ, событий, быть в центре всего, ко всему иметь свое отношение...

То, что вызывает улыбку у взрослых, то, что они по-учёному снисходительно называют "юношеским максимализмом" и "подростковым эгоцентризмом", на самом деле - норма для этого возраста.

Появление своих мыслей означает, что мышление подростка перешло на новый уровень, когда становится возможным критически оценивать чужие высказывания, соглашаться или спорить, строить свои умозаключения, руководствуясь своей собственной логикой.

Конечно, многие подростковые высказывания весьма спорны, а горячность и категоричность, с которой подростки отстаивают свои идеи, может раздражать взрослых... А подростков может раздражать взрослое высокомерие, снисходительность, всезнайство и фразы "да что ты понимаешь? Не дорос меня учить!".

Вот и начало разногласий, ощущение непонимания... Словом, конфликт поколений. Который в каждом отдельном случае вполне разрешим, если хотя бы одна сторона к этому стремится.