

Развитие самостоятельности в подростковом возрасте

Дети Взрослые

- Каждая группа обладает привилегиями, которых не имеет другая.
- Подросток находится между этими двумя группами: он уже не хочет принадлежать к группе детей и стремится перейти в группу взрослых, но они его еще не принимают.
- Чем больше разрыв между двумя группами, чем длиннее период «неприкаянности» подростка, тем с большими трудностями протекает подростковый период.

Самостоятельность – важный шаг на пути к взрослению

Самостоятельный ребенок

- более дисциплинирован;
- имеет хорошие навыки самоорганизации;
- имеет достаточно стабильное представление о себе;
- уже имеет свои цели, свой план действий.

Самостоятельность – это первая ступень к лидерству!

Что характерно для подростков?

- Стремление к самостоятельности и независимости;
- Развивающееся умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность.
- Развитие и поиск идентичности: Кто я? Какой я?

На практике самостоятельность нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что является причиной конфликтов между ними.

Этапы развития самостоятельности

1-й этап «Нужна ли мне самостоятельность?»

2-й этап «Требую самостоятельности, хотя не знаю, что это такое»

3-й этап «Пробую быть самостоятельным, хотя не очень умею»

4-й этап «Проявляю самостоятельность»

Права – обязанности -> Контроль

- Любые действия родителей, воспринимаемые подростками как контроль, резко отторгаются, вызывают бурные эмоциональные реакции.

«Родители все время пытаются контролировать меня. Постоянно говорят, как и когда нужно делать. Достали, одним словом. Я больше так не могу. Сплю и вижу, чтобы родители начали считаться с моим мнением, а не контролировали каждую минуту».
Катя, 14 лет.

Рекомендации

Совместно с подростком выработать **приемлемый именно для вашей семьи:**

1. круг решений, которые он может принимать самостоятельно ;
2. круг решений, принимаемых совместно;
3. моменты, решения по которым принимаются только взрослыми.

Важно:

- последовательность и обязательность к исполнению;
- круг самостоятельно принимаемых решений со временем расширяется.
- в самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка.

Пища для размышлений

- Эмоциональная близость или отделение от родителей?
- Границы между родителем и ребёнком?
- Как я доношу до подростка необходимые контролирующие действия?
- Есть ли у подростка ситуации, в которых он будет заботиться о ком-то, кому-то помогать, то есть проявлять свою взрослость и самостоятельность?

Спасибо за внимание!

26.01.2012.

Рижская 34 средняя школа

Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)