

Время быть взрослым или развитие

самостоятельности у подростков. Советы психолога

Одна из основных претензий, которые мы предъявляем к современным юношам и девушкам – откровенное неумение принимать решения самостоятельно. Отсюда неуверенность в поступках, частые ошибки, слабая жизненная активность, отсутствие четкой позиции по основополагающим вопросам. Между тем, умение принимать решения – это такой же навык, как и остальные. Следовательно, ему можно научить. Нужно только выяснить, каким образом.

5 причин, почему подросток не самостоятелен:

Сначала давайте определим причины, почему подросток отказывается принимать самостоятельные решения?

1. Страх сделать ошибку и превратиться в насмешку в глазах друзей, родственников.
2. Боязнь последствий, ведь в подростковом возрасте еще живут детские правила: поступил неправильно – будешь наказан.
3. Страх неизведанного: неправильно принятое решение может круто изменить жизнь, уйдут друзья, поменяется привычный уклад.
4. Нехватка опыта – возможно главная причина: подросток попросту не понимает сути проблемы выбора и не в состоянии ее решить сам.
5. Лень – производное от слабой жизненной мотивации: подростку не за чем делать выбор, он привык, что все сделают за него.

Для того чтобы ребенок совершал в жизни меньше ошибок, научите его преодолевать вышеуказанные факторы.



Способы мотивации

Прежде всего, для подростка необходимо создать жизненную мотивацию, которая заставит его действовать активнее. Так он ощутит собственную ответственность за поступки. Выстраивать мотивацию стоит на основе живого интереса и ни в коем случае не на ругани или шантаже.

Лучше всего, если подросток самостоятельно осознает ценность того или иного занятия и сделает выбор в его пользу. Для этого стоит время от времени «подкидывать» ему интересную и привлекательную информацию, над которой можно поразмышлять и сделать самостоятельный вывод. Создавайте ситуации, которые подтолкнут его к необходимости делать выбор. Потом стоит обсудить результаты, проанализировать их вместе и сделать выводы.

- ***Свобода***

Свобода — путь к самостоятельности у подростков. Постоянный контроль за принятием решений – самый быстрый способ превратить подростка в безынициативную личность. Гораздо важнее научить его принимать решения самостоятельно. Начните, например, с покупки одежды. Еще до похода в магазин обсудите, что сейчас в моде, постарайтесь вместе определить, какая одежда подходит ребенку. При этом лучше не использовать резких оценок. Обсудите сумму, на которую можно рассчитывать при покупке. А уже непосредственно перед примерочной стоит оставить подростка наедине с выбором. Понаблюдайте за его действиями и в следующий раз внесите коррективы в обучение с учетом того, что у него получилось, а что нет.

- ***Сравнение***

Замечать плюсы и минусы, учитывать разные точки зрения – чрезвычайно важное умение для подростка. Он затрудняется в выборе дальнейшей профессии? Постарайтесь вместе определить наиболее подходящие варианты: сходите вместе на мастер-классы, тренинги, встречи по профориентации. А затем вместе перечислите положительные и отрицательные стороны профессий, с которыми ознакомились. Вплоть до внесения их в таблицу на бумаге. Наглядный подход, основанный на анализе и сравнении, поможет определиться с выбором. И ни в коем случае не применяйте командный тон! Постарайтесь быть не ментором, а помощником.

- ***Последствия***

Если не обсуждать последствия поступков, то едва ли можно научить подростка выбирать. Именно умение видеть ситуацию на шаг вперед поможет ему ориентироваться. А понимание того, что каждое действие имеет свое последствие, научит его осознанно подходить к выбору. Можно спросить ребенка, какими видит последствия он сам. Уточнить, каких результатов своим действием он желает добиться. Затем поделиться своим видением последствий, а далее позволить ему определиться самостоятельно.

Ошибки

- ***Ошибки при развитии самостоятельности у подростков***

Невозможно понять, каков выбор правильный, не обжегшись. Даже если вы сотню раз будете обсуждать с подростком чужие ошибки, они останутся лишь теорией. Лучше воспользоваться собственным опытом и создавать ситуации, ошибки в которых будут безопасными, но в то же время дадут почву для размышлений. Одновременно научите ребенка принимать ошибки, не впадая в отчаяние и не опуская рук. Если ошибка повлекла за собой негативное последствие, лучше вместе с подростком найти пути решения проблемы, выслушать его, поддержать, помочь советом, не читая при этом нотаций.

- ***Финансы***

Подростковый возраст – самое удачное время, чтобы поговорить об основах экономии, распределении бюджета, о приоритете в покупках. Управление личными финансами – это постоянный выбор и умение правильно расставлять приоритеты. Стоит подключить ребенка к планированию семейного бюджета и на практике демонстрировать ему возможности правильного выбора на серьезных примерах. Вам предстоит летнее путешествие? Совместное составление сметы на поездку научит подростка ответственно подходить к построению финансовых планов. Попутно объясните, чем грозят необоснованные траты во время поездки.

- ***Привычка принимать решения***

Развитие навыков умения принимать решения – процесс долгий и кропотливый, подходить к нему нужно с терпением и спокойствием. Не факт, что у вас сразу все начнет получаться. Достичь цели можно только в том случае, если не прерывать общение с подростком ни на один день. Тогда необходимость принимать решения войдет у него в привычку, и постепенно он разовьется в самостоятельную личность с активной жизненной позицией.