

ОЛЕСЯ КОТЛОВАНОВА

Психологические
ловушки
подростков

опыт врача-психотерапевта
для умных родителей и педагогов

Олеся Котлованова

**Психологические
ловушки подростков**

«Автор»

2023

Котлованова О.

Психологические ловушки подростков / О. Котлованова —
«Автор», 2023

Психологические ловушки подростка - это опыт врача-психотерапевта для умных педагогов и родителей. Взаимопонимание в семье начинается с понимания своего ребенка. Но современный подросток живет не в том мире, где росли вы. А в другом, в цифровом. Как живут современные подростки и с какими психологическими трудностями они сталкиваются? Мы поднимаем вопросы, свои ответы на которые должна найти каждая семья.

© Котлованова О., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Ловушки – что это?	7
Ловушка «Сам себе хозяин»	9
Ловушка «Я не успеваю»	10
Ловушка «Что лучше»	11
Ловушка «Как я тебе?»	12
Ловушка «Все сам и побыстрее»	13
Ловушка «Где достаточность?»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олеся Котлованова

Психологические ловушки подростков

Как книга поможет наладить
взаимопонимание в семье?

Взаимное понимание начинается с
понимания своего ребенка.

А ваш ребёнок живет уже не в том мире, что
вы. А в другом, в цифровом. Как ему
живется, какие психологические проблемы
я вижу у современных подростков –
поговорим на страницах книги.



Об Авторе

Я – Котлованова
Олеся
врач, кандидат наук,
практикующий
психотерапевт



Образование высшее медицинское:

- ✓ 6 лет факультет «лечебное дело»
- ✓ + 1 год интернатуры по психиатрии
- ✓ + 2 года клинической ординатуры по психиатрии
- ✓ + профессиональная переподготовка по психотерапии
- ✓ + 3 года очной аспирантуры по педагогике.

Итого: 12 лет высшего образования по медицине и педагогике. Опыт работы с детьми и подростками в качестве врача и педагога с 2014 года.

Как в государственных больницах, так и в частных клиниках и центрах для детей и подростков.

Ловушки – что это?

Самый грозный и коварный враг – тот, что появляется изнутри. Поэтому, ловушками поколения Z можно назвать психологические трудности, которые приобретаю все более масштабный характер в новом нестабильном мире. Это целая эпидемия эмоциональных трудностей-ловушек, которые транслируются отовсюду.

Столкнулись вы с психологическими трудностями своего ребенка – представителя поколения Z (зумера) или только хотите предотвратить их – данная книга будет вам полезна. Она полезна тем, кто сам продолжит практическую работу над тем, что мы обсуждаем вместе.

Посмотрим на обычный школьный класс – тот самый, в котором сейчас учатся зумеры.

- В каждом классе есть по меньшей мере 2 ребенка, которые нуждаются в срочной помощи, когда ловушка засосала вплоть до заболевания, до депрессии.

- В этом же классе еще около 10 детей уже нуждаются в психологической помощи, уже имеют некоторые признаки того, что не все хорошо, есть трудности коммуникаций или семейных отношений.

- Остальные дети в классе находятся в зоне риска попадания в ловушку.

Почему я так смело отнесла остальных в зону риска? Давайте разбираться кто такие зумеры и с чем они сталкиваются в современном.

Представитель поколения Z родился в первом десятилетии 21 века.

Это школьник-подросток, старший школьник или студент.

Мир цифровой и реальный для зумера – это единое целое, они неразделимы и одно без другого существовать не может.

Подростки совсем недавно жившие в VUCA-мире (расшифровывается как мир, характеризующийся такими определениями как: Volatility (изменчивость), Uncertainty (неопределенность), Complexity (сложность), Ambiguity (неоднозначность) попадают в BANI-мир (Brittle (хрупкий), Anxious (тревожный), Nonlinear (нелинейный), Incomprehensible (непостижимый)).

Уже тут можно запутаться. Прибавим ко всему то, что взрослые сами в этом мире впервые, подсказать мало что могут. Так еще и подростковый возраст добавляет нестабильности!

Только представьте насколько для человека цифровой эпохи естественно, что любому явлению уже есть цифровой аналог. Причем, цифровой аналог опережает реальный экземпляр по доступности и удобству. Одежда, продукты, строительные материалы – все наглядно представлено в интернет-магазине. Услуги педагога, психолога, врача доступны в онлайн-формате.

Обратите внимание, что комментарии зумера к каждой из ловушек помогают взглянуть на проблему глазами подростка.

Мнение зумера:

Мы, конечно, понимаем, что кликом мышки друга не удалить. Мы точно понимаем – где мир материальный, а где цифровой. И эти два мира очень переплетены между собой. И так удобнее. Например, нам удобнее заказать товары с доставкой, все это делается в два клика.

Быстро, дешево и удобно. Это не отвлекает от других дел, занятий. Это экономия времени и сил.

Ловушка «Сам себе хозяин»

Люди поколения Z идейны, они сами хотят составлять маршрут своей жизни. И способны делать это с большим желанием, с интересом. Почему? Нет единых предложенных обществом маршрутов? Или поколение Z не принимает то, что есть? Зумеры открыты новому и не боятся брать на себя задачи. Они мотивированы, важно направить эту мотивацию на благо, помочь подростку с расставлением приоритетов. Подростки нуждаются в наставнике – родителе, педагоге, коуче, психологе. Зумер создает себе среду и возможности. А вот правила для этой стройки ребенок может взять из Сети или от значимых взрослых. Значимым взрослым могут являться родители, старшие родственники (дед, сестра и т.д.), также я работала с подростками, для которых авторитетом обладал тренер секции, педагог в школе.

Задание для умных родителей:

Какие приоритеты семьи вы привили ребенку? Какими приоритетами, на ваш взгляд, ребенок должен пользоваться при выборе пути в жизни, в учебе, в саморазвитии? Что еще можно успеть обсудить вам с ребенком, пока он только формирует свои ценности?

Мнение зумера:

Все зависит от человека, наверное, а не от поколения. Сами создаем себе возможности, отрицая старое – это история непосредственно про подростковый возраст. А вот доступность информации позволяет человеку иметь свое мнение. Объясню. Разные социумы и культурные веяния диктуют разные установки, ценности и понятие нормы. Зумер может познакомиться с тем как у других, а не только в его обществе и семье. Это более широкий взгляд, изучение других точек зрения. Направить мотивацию ребенка – это важно для любого поколения. А вот мотивационные вебинары и курсы – это странно. Ведь человек сам может до своей идеи прийти. Что касается приспособления к среде или создания возможностей – все работает и все по ситуации мы используем. Ты сначала приспосабливаешься, а потом модернизируешь. И хочется верить, что это не признак какого-то поколения. Надеюсь, все к этому идут.

Ловушка «Я не успеваю»

Люди поколения Z ощущают, что не успевают, они будто в гонке. Это гонка за победой, за информацией, за навыками, за возможностями. Ловушка вечной гонки, стресса, тревоги. Бежать-то можно, а вот куда? Роль хорошего педагога или психолога возрастает. Кроме того, поколению Z нужно понять значимость обдумывания. Это и анализ информации, и саморефлексия. Это и выбор времени на планирование, на обдумывание. Тут всплывают вопросы тайм менеджмента и качественного целеполагания. Правильно организовав свою деятельность, можно осуществить ее быстрее, чем без такового плана. Мы научились этим полезным навыкам уже в осознанном возрасте, но ведь современному ребенку можно осваивать компетенции чуть раньше.

Задание для умных родителей:

Есть ли у ребенка личное время? Как вы относитесь к этому времени: с уважением или раздражением? Что говорите ребенку, когда он «слишком долго» ничем не занят? Как ваш ребенок учится планированию времени и жизни?

Мнение зумера:

Да, такое ощущение периодически возникает. Появляется более живая и видимая конкуренция. Все открыто. Нам важно понимать с кем и как я конкурирую. В этой гонке нужно всех обогнать, вот тебе и успех. Есть желание выстроить работающую систему и выстроить себе доход до определенного возраста. Работать, чтобы потом больше отдыхать. Но кажется, будто еще работать и работать. И не факт, что сроки плана реальны.

Ловушка «Что лучше»

Найти информацию – не проблема, а вот применить ее со смыслом можно, только ориентируясь на свои ценности, императивы. Которых нет? Проблема выбора направления встает очень остро. Мир предлагает много профессий, возможностей, сфер. И этот поток, в котором можно утонуть. Информации-то много, а ты попробуй ее проанализировать, оценить. Чтоб проанализировать – нужно знать свои критерии отбора. Ведь информация в Сети не персонифицирована. Сеть дает весь спектр, а ты выбирай свой сектор. С этим может помочь значимый наставник.

Задание для умных родителей:

Проанализируйте то, чем занимается подросток? Зачем он это делает, с какой перспективой?

Мнение зумера:

Я думаю, что более значимой является первая информация, то что запечатлелось вначале. Однако, когда информации в целом много, ты пытаешься думать, анализировать, и тогда проблем не возникает. Обилие информации пугает только тех, кто не жил в эпоху такого обилия информации. А зумеры гораздо лучше ориентируются в потоке информации. Есть области, в которые мы не лезем. Например, если у меня проблемы со здоровьем, я конечно, могу прогуглить, но считаю более важным проконсультироваться с реальным врачом по поводу своего состояния. Да, наверное, персональная информация становится более редкой, потому что очень много общей информации ты можешь легко взять. Когда мы слушаем конкретного блогера, журналиста, врача, мы доверяем его мнению, информация достаточно надежна. И этим ценна, также, как и при живом общении. Мы формируем мнение о персоне и совершенно не обязательно знать его лично. Это такое же общение, как и любое другое. Персонифицированная информация более редкая, но в целом, не более ценная.

Ловушка «Как я тебе?»

Зумеры нуждаются в обратной связи: они запрашивают мнение насчет себя, своей деятельности. Социальные сети и легкость коммуникаций позволяют это сделать в виде незамедлительных лайков, комментариев. Но вот кто дает эту связь? Насколько это качественная обратная связь? А судьи кто? Здесь опять же важно подходить к анализу поступающей информации с головой. Неосторожная обратная связь может навредить здоровью ребенка, пошатнуть его самооценку. Это не просто обилие информации, а информация «про тебя». Это больно ранит. Хотя сложно назвать обратную реакцию тем, что и правда относится к тебе. Пишут тоже люди со своими тараканами. Но ребенок воспринимает на свой счет. В этом вопросе снова нужна наставническая помощь адекватного взрослого рядом.

Задание для умных родителей:

Кто дает ребенку обратную связь? Как он относится к вашему мнению?

Мнение зумера:

Да, мы нуждаемся в обратной связи. Обратная связь помогает совершенствоваться. Нас очень интересует негативная обратная связь. Это помогает избегать ошибок в будущем. Качество обратной связи зависит от моей цели. Например, если мне просто нужно одобрение друзей и положительные эмоции – я и выложу фотку только для друзей. Это поднимет мне самооценку, потешит мое самолюбие. Но бывают другие цели обратной связи. Например, если говорить про учебу, проекты, то меня интересует негатив – так я узнаю на что мне обратить внимание.

Ловушка «Все сам и побыстрее»

Опыт становится важнее знаний. Отсюда потребность пробовать многое, учиться многому. Нужно приобрести больше навыков за более короткий срок. А как это сделать, если древняя система образования – это только одна специальность за 4 года, да и та без навыков реальной трудовой деятельности? Скорость изменений мира и запрос поколения Z на «хочу все успеть и сделать самостоятельно» диктует появление краткосрочных курсов по получению новых навыков, профессий.

Задание для умных родителей:

Что можно взять в базу образования, а что потом легко можно нарастить на этот фундамент?

Мнение зумера:

Навыки, однозначно, ценятся выше знаний. Потому, что просто знания ничего не дают. Те, у кого есть диплом, но нет навыков – на обочине. А навыки нужны в любой деятельности. Чтобы освоить навык, нужен базовый навык. Например, на основные навыки программирования легко надстроить новые навыки в области цифровых технологий. А еще важны способности быстро обучаться и перестраиваться.

Что касается самостоятельности выполнения, я скажу, что объективным показателем считаю время. Я взвешиваю время и трудозатраты и делаю вывод: сам я это сделаю или перепоручу, заплатив ему. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы за меня делали более знающие конкретную область специалисты. Все в пересчете на время – единственную валюту, которая у меня есть. А освоение интересных новых навыков благодаря доступной информации – частично правда, по ситуации. Если не у кого проконсультироваться в случае незапланированного поворота – я не возьмусь за это дело сам. Но вот что действительно выполняю по видео – это простые небольшие задачи. Или если хочу классно провести с друзьями время за приготовлением блюда – посмотрю видео рецепт. Поэтому обучение по общедоступной информации или для радости, или для простого случая.

Ловушка «Где достаточность?»

Зумер стремится быть лучшим, побеждать. Но что есть победа? Ведь мы не участвуем в соревнованиях каждый день. Если победа – успеть сделать и узнать, как можно больше, то ты всегда проигравший. Всегда найдется кто-то в чем-то более преуспевший. В режиме онлайн видно, как все вокруг достигают, обучаются новому, что-то делают. Получается, гонка без выигрыша. Обычно, я помогаю подростку определить критерий «это уже достаточно хорошо». Это разумнее и здоровее. Когда ты преодолел достаточность – есть удовлетворение и завершенность процесса или этапа. Без чувства удовлетворения нет ресурса идти дальше. Мини-дела и мини-этапы должны заканчиваться вознаграждением. Так устроена психология человека. Поэтому зумеру тоже важно знать, что мне здесь и сейчас «уже достаточно».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.