#### Как правильно строить диалог с подростками

#### Кто я? Ответ в подростковом возрасте

Социальная идентичность личности — то есть совокупность ролей, которые человек реализует изо дня в день, уже содержит множество ценностей, без которых само существование социальной роли было бы невозможно.

Чем больше социальных ролей включает в себя этот набор, тем больше возможностей, шире круг общения, выше и крепче самооценка, больше «валентностей» при выборе хобби, крепче навыки преодоления жизненных трудностей. Тем проще находить общий язык с разными людьми, выстраивать дружбу и сотрудничество. Психика подростка ежеминутно трудится над строительством структуры личности — «скелета» взрослого человека.

И при этом подросток находится под постоянным давлением и вниманием мира. Социальные сети формируют образ успешности, ценности достигаторства и независимости от системы. Но при этом позволяют самовыражаться и выбирать контент. Школа вытачивает дисциплинированного, уважающего авторитет старших и следующего правилам человека и одновременно хочет создать эффективного в ситуации конкуренции и рейтинговой системы. Родители разрываются между желанием видеть счастливого и психически здорового ребенка и желанием, чтобы он соответствовал требованиям общества и был успешным в жизненном хит-параде. А что же подросток?

**Развитие критического мышления**

Для подросткового возраста характерно развитие критического мышления. Как следствие, любые «проповеди о ценностях» со стороны взрослых воспринимаются крайне скептически.

**Потребность в аутентичности**

Потребность в аутентичности — искренности, подлинности, непротиворечивости слов и действий — одна из главных черт, определяющих подростковый возраст. Быть собой, ориентироваться на свои чувства, быть экспертным в вопросе оценки слов и поступков взрослых (ведь именно они претендуют на позицию авторитета и истины).

А как обычно оценивают подростки то, что их задевает, ранит, приносит дискомфорт? Крайне категорично. Пройдет еще немало лет, пока сформируется многомерное восприятие реальности, когда уже взрослый человек будет способен понять чужой опыт, поддержать или просто понять другого.

**Чувствительность к противоречиям**

Пока же подростки крайне чувствительны к противоречиям. Подумайте, будут ли услышаны призывы о ценностях человеколюбия и уважения из уст учителя, который позволяет себе грубить ученикам, создавать ситуацию жесткой конкуренции в классе без заранее оговоренных правил?

**Поиск смыслов**

Подростки ищут смыслы: деятельности, общения, доброты, патриотизма, жизни в целом. Для них важным и наполненным является то, что имеет отношение к реальной жизни, даже если жизнь частично виртуальна: в социальных сетях происходит такая же живая и настоящая коммуникация. Там можно также обидеть, оскорбить, поддержать, начать интересный проект, найти единомышленников.

**Для подростков слова взрослых, основанные на прописных истинах или литературной классике, звучат неискренне, наигранно, шаблонно. Им хочется просто отвернуться и уйти в свою комнату.**

**Эмоциональная вовлеченность**

Для подростков решающим фактором исследования жизни, отношений, ценностей является эмоциональная вовлеченность. Ни в одном из возрастных периодов человек не бывает настолько восприимчивым и уязвимым, поддающимся порывам, чувствам и эмоциям. Яркие влюбленности, ревность, обидчивость, восторг, желание испытывать сильные эмоции — маркеры старшего подросткового возраста. Книги, сухие факты, протокольные разговоры, доклады — все это вызывает у подростков скуку, протест, призрение.

**Что делать взрослым?**

Необходимы честные разговоры о слабости, о сложности выбора с примерами из жизни собеседника, о том, как сложно дается решение моральных дилемм. О неудачах и отказе от желаемого. О том, как больно терять отношения, а не просто «учеба важнее, не переживай. Сколько их еще таких у тебя будет!»

И наконец, доверие. Мы же помним про критическое мышление и полярные суждения, свойственные подросткам? Услышать и принять послания о ценностях подростки могут только от взрослых, которым они доверяют, — от искренних, последовательных, благородных, иногда строгих, способных решать проблемы и защищать подростков (да, они уязвимы и ранимы и только кажутся жесткими и грубыми).

Учитель или родитель, который пускает на самотек проблемы ребенка в классе, перекладывает ответственность на других или на самого ребенка («Сам виноват, что тебя травят, учиться надо лучше!»), равнодушно проходит мимо или игнорирует, никогда не сможет стать авторитетом и проводником ценностей.

**Как говорить о ценностях с подростками?**

**Дебаты, дискуссии, тренинги**

Подростки любят рассуждать, философствовать, все ставить под сомнение, задавать неудобные вопросы, «умничать». Эту черту нужно использовать. Организовывайте дебаты, дискуссии, деловые игры и тренинги, где у каждого участника будет возможность быть услышанным, где любое мнение ценно и важно. Откажитесь от выставления оценок (как в школе, так и дома) на таких событиях, пусть дети свободно выражают себя, направляйте процесс как модератор, благодарите за активность.

**Ценности и реальная жизнь**

С подростками лучше всего не просто говорить о ценностях, а выводить дискурс в плоскость практики. Не доклады о волонтерстве и гуманности, а предложение создать и реализовать свои волонтерские проекты, принести пользу школе, району, приюту для животных, детскому дому. Пусть сами выберут, кому и почему хотят помочь. В ходе работы над проектом они заодно разовьют важные навыки: командную работу, креативность, эмпатию, ориентированность на результат, социальную ответственность.

**Творческие активности**

Предложите подросткам ценности в качестве идеи для творческих работ, подкастов, постов в социальных сетях, блогов, школьных флешмобов, спектаклей, выставок. Не ограничивайте их в инструментах, поощряйте креативность и инициативу. Сделайте дома книжный клуб или студию звукозаписи, если позволяют ресурсы и терпение, — пусть обсуждают то, что им нравится, а вы получите право предлагать темы на повестку дня.

**Самоанализ и рефлексия**

Создавайте условия для самоанализа и рефлексии, возможности поделиться своими успехами и сложностями, соотнести свои действия с общепринятыми ценностями. Это развивает самосознание, запускает механизмы саморазвития, развивает эмоциональный интеллект и ответственное отношение к своим словам и действиям, корректирует внутренний ценностный фон, интегрирует важное.

Предложите хотя бы раз в неделю или две проводить дома «свечку», когда за чаем и на пледах у всех членов семьи будет возможность поделиться главным, что с ними случилось, что они поняли и почувствовали.

**Ценностный кодекс семьи**

Создайте ценностный кодекс семьи. Предложите детям честно подумать над тем, что для них важно, как бы они хотели себя чувствовать в своем классе, что является для них неприемлемым. Составьте общий список, а затем предложите подумать и зафиксировать: какие ежедневные поступки способствуют или препятствуют желаемой картине взаимоотношений? Каким ценностям это соответствует или противоречит?

В завершение переложите список в формат семейного кодекса, проведите голосование (каждый должен быть уверен, что его голос учтен!) и закрепите на видном месте. Принятие правил каждым и осознание личного вклада — условия, при которых кодекс будет действовать, а желаемые ценности станут частью повседневности.