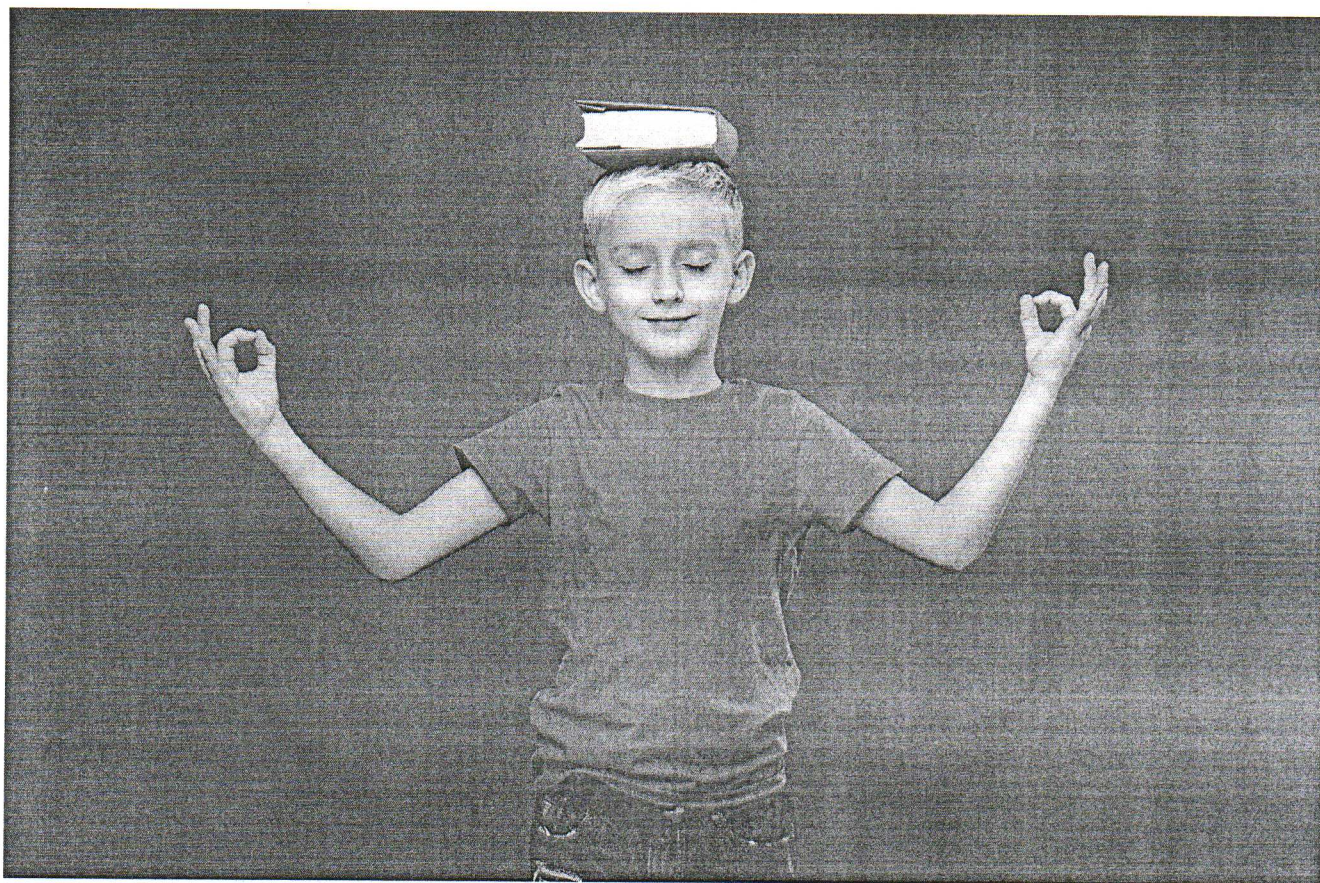


КАК РАЗВИВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ У ПОДРОСТКОВ?

14.10.2022



© freepik.com

Осознанность стала модным трендом образа жизни современных людей. Интернет переполнен информацией о значимости фокуса на настоящем моменте. Сегодня в некоторых зарубежных странах практика осознанности даже включена в образовательную программу. Специалист по профориентации и профессиональному развитию, психолог Психологической клиники СПбГУ, автор программы по развитию навыков психологической работы с подростками Мария Леонтьева рассказала сотрудникам АНО «ЦИСМ» о том, в каком возрасте у детей начинает проявляться осознанность и как родителям и педагогам помочь подросткам подготовиться ко взрослой сознательной жизни.

– Что означает выражение «быть осознанным человеком»? Почему сегодня так популярна тема осознанности?

– Осознанность стоит рассматривать как базовое состояние всех людей, не только подростков. Под ней, во-первых, понимают *отслеживание текущих переживаний, которые поступают в мозг от разных анализаторов как некие сигналы об окружении.* И во-вторых, *умение находиться в настоящем моменте, здесь и сейчас, не вовлекаясь в прошлое и не перескакивая в будущее.*

В целом, человек должен понимать, что он сколько угодно может строить планы на будущее, но его ещё нет, и сколько угодно может вариться в идее про прошлое, но оно уже случилось. А настоящее есть настоящее. И оно происходит прямо сейчас.

Осознанность как современный модный тренд – это приобретение скорее не подросткового, а чуть более старшего возраста. Подросток тоже может увлечься темой осознанности в том случае, если она отвечает его референтным группам. Когда она работает на решение задач ребёнка, т.е. он понимает зачем ему это нужно, тогда мы можем говорить о поиске им материала на тему, рассуждении в диалоге со взрослыми или ровесниками. Но так происходит не всегда, и это вполне естественно.

– В каком возрасте начинает проявляться осознанность и каким образом её можно развивать? Какие хобби, увлечения этому способствуют?

– *Для подростка нормально находиться в ситуации «здесь и сейчас» априори, они в этом состоянии живут.* Для детей младшего подросткового возраста (11-15 лет) осознанность сводится к естественной возрастной задаче и заключается, в первую очередь, в ответе на вопрос «Какой я сейчас?». Им важно получать обратную связь от взрослого окружения (родителей и педагогов) и от своих ровесников. Понимать, какие они среди тех, кто на них похож, попутно проверяя границы и выстраивая систему ценностей.

Когда понимание себя на том уровне, на котором оно есть, произошло, у ребёнка формируется временная перспектива – представление о настоящем, прошлом и будущем. Перед ним встаёт *ключевой вопрос – «А кто я в будущем с точки зрения профессиональной деятельности? Кем бы мне вообще хотелось быть?»*. Он является маркером перехода от младшего подросткового возраста к старшему и помогает детям решать задачи, связанные с личностным и профессиональным самоопределением.

Получив ответ на этот вопрос, пусть даже неточный и размытый, ребёнок может вернуться в настоящий момент и сфокусироваться на задачах,двигающих его в намеченном направлении. Важно понимать, что путь будет корректироваться по разным внешним и внутренним причинам. Потому что подросток взрослеет, меняется его представление о себе. Ему предстоит отслеживать, верно ли он двигается в контексте своей дальнейшей задачи, и *возможность заглянуть туда, далеко, как раз связана с тем уровнем осознанности, который может быть в принципе у подростка.* Так формируется понимание последствий, причинно-следственных связей, появляется осмысленность в принятии решений.

Проявлению осознанности способствуют абсолютно любые увлечения и хобби, которыми подросток занимается по своей инициативе. Потому что у взрослых множество ожиданий, они часто думают, как можно использовать хобби подростка в будущем. *А у детей должны быть увлечения просто ради самого процесса.* Ради понимания, нравится им это или нет, если нравится, то что именно, как связаны между собой «нравится» и «получается», и как хобби соотносится с их общим состоянием. Это как раз про отслеживание того, насколько ребёнок находится в моменте здесь и

сейчас. Даже если занятие, с точки зрения взрослых, какое-то несерьёзное и никуда не ведёт, то самому подростку хобби может давать очень многое.

Для решения задач профессионального самоопределения важна не длительность, с которой подросток занимается одним хобби, а был ли у него разнообразный опыт. Речь о возможности понять – «это мне нравится, и я хочу продолжать», «это я один раз попробовал, и больше не хочется», «а вот на это я посмотрел со стороны и даже попробовать не хочу».

– Какую роль в развитии осознанности у ребёнка играет школа, а какую родители? Как родителям и педагогам помочь подростку подготовиться ко взрослой сознательной жизни?

– В первую очередь, *на развитие осознанности у подростков влияет обратная связь, которую дают им родители в разной форме. Для задач развития важно в принципе наличие обратной связи. Потому что её игнорирование или отсутствие гораздо страшнее, чем если бы она была негативной.*

Подросткам необходимо получать отклик от родителей по поводу своих переживаний, являющихся в этом возрасте для них нормой. Во-первых, эмоциональные всплески могут быть обусловлены гормональными изменениями, во-вторых, отсутствием механизмов владения своей эмоциональной сферой настолько, насколько ожидают взрослые. Здесь имеет место быть разновременность процессов взросления: по одной шкале подросток уже шагнул во взрослость, по другой – он ещё совсем ребёнок.

Чтобы помочь подростку подготовиться к осознанной жизни, нужно а) не мешать и б) вовремя отдать ребёнку его зону ответственности. Если подросток говорит, что уже взрослый, дайте ему возможность попробовать самому, не вмешиваясь, и обязательно предоставьте обратную связь. Важно не просто отдать зону ответственности и устранившись из процесса, а остаться с поддерживающей позицией – «я здесь, я рядом, если будет нужно, я готов включиться в этот процесс».

На первом этапе действительно может оказаться, что желание быть взрослым у подростка есть, а инструментальной готовности ещё нет. И поделить инструментами решения разных жизненных задач – это уже ответственность родителей и педагогов.

Стоит обратить внимание на осознанность у взрослых, которые взаимодействуют с детьми. Тут уместна фраза: «Взрослый, всегда помни, что ты тоже был подростком». *Если ближайшее взрослое окружение проявляет моменты осознанности, ребёнок через механизмы научения тоже этому учится.* Причём родители тут играют ключевую роль, ведь именно они являются главными спарринг-партнёрами для детей. Нормально, когда у ребёнка есть конфликты с родителями, странно, когда их нет. Значит, подросток вступает в конфликты в где-то другом месте, и на это стоит обратить внимание.

– Сегодня существует много книг, блогов и других ресурсов, пропагандирующих осознанность. Как определить, каким из них подростку можно доверять, а каких лучше сторониться? Что может сделать родитель, чтобы уберечь ребёнка от воздействия негативной информации в этой области?

– Ресурсов для развития осознанности существует много. Некоторые источники действительно полезны, некоторые содержат пустую, ненужную информацию. И это хорошо, ведь есть возможность выбора. Но обратится к ним подросток в любом случае только тогда, когда созреет потребность в этих инструментах. *Важно, чтобы появилась мотивационная составляющая.*

Иногда для того, чтобы сформировать свою позицию, нужно познакомиться с тем, что не работает. Правда такая информация может начать вытеснять то, что полезно. Но это тоже к вопросу осознанности: «Если этот инструмент для меня работает и решает мои задачи, значит, нужно его оставить. Если инструмент не приводит к результатам, значит, нужно его сменить». Бывает и так, что человек долгое время использует информацию, а потом отказывается от неё, перестраивает свой маршрут. *Когда происходит переосмысление, это ведь тоже про осознанность.*

– Как осознанность влияет на склонность подростка к деструктивным действиям? Может ли её развитие стать инструментом, который поможет обезопасить ребёнка от деструктива, научит распознавать и отфильтровывать негативную информацию?

– Если подросток начинает удовлетворять потребности деструктивным способом, скорее всего он не знает других инструментов для решения своих задач.

И осознанность приходит ему на помощь как расширение, как возможность предложить альтернативу для удовлетворения тех же самых потребностей – в любви, принятии, одобрении, принадлежности, ощущении своей значимости. Это как раз про создание для себя благополучного положения.

Когда мы работаем над профилактикой разрушающего поведения, нужно заглядывать в будущее, разбираться в том, что нам делать сейчас, чтобы дети выросли и стали осознанными подростками, а затем взрослыми. *Очень важно сохранить устойчивость родителям, ведь они не только за себя отвечают. Конечно, стрессовые ситуации происходят всю жизнь. Но ребёнка не волнует, что вы ведёте себя определённым образом из-за стресса. Тут снова речь о расширении – родителю подростка нужно понять, что есть «я» и «он», который на меня смотрит и автоматически считывает мои стратегии совладания, принимая их за свои собственные. И иногда собственными стратегиями совладания становятся деструктивные действия. Ровно потому, что они оказались доступны подростку через разные агенты влияния, включая не только ближайшее взрослое окружение, но и информационное поле, в котором современные дети находятся.*

Ребёнок должен познакомиться с инструментами осознанности и узнать о существующем деструктиве в мире, и тут особую роль играет оценочная позиция. Необходимо говорить, что плохое – это плохо, и рассказывать почему. Если мы не будем этого делать, подросток всё равно получит интересующую его информацию,

просто тогда место референтной значимой фигуры займёт не родитель, а кто-то другой. *Рекомендую всем родителям прочитать книгу Гордона Ньюфелда «Не отпускайте своих детей».* В ней есть целая глава, где объясняется, почему родитель должен оставаться для подростка на первом месте, и что происходит, когда его занимают сверстники.

Возможность выбора, какую информацию для потребления конструктивную или деструктивную принять, связана со степенью осознанности своего поведения. Если у ребёнка есть возможность выбора, тогда он может проанализировать все варианты и понять, какой для него лучший. Однако не стоит ждать этого от подростков как условной нормы, поскольку опять же это задача более старшего возраста. Дети в 12-15 лет только начинают анализировать, в 15-17 – мыслить в абстрактно-логических категориях. Тогда они впервые и проявляют осознанность.

Чтобы подрастающее поколение научилось осознанности, *взрослым необходимо создать благоприятную среду, а у детей должна появиться готовность принять разные инструменты.* Принять – значит стать частью того сообщества, в котором они растут, семьи и ближайшего окружения.