

*-Сочувствие и сострадание – это хорошо для подростка или плохо?*

Повышенное сочувствие и сострадание - типичное состояние в подростковом возрасте. Чрезмерная чувствительность, эмоциональная включенность в переживания других людей связаны с тем, что сам ребенок имеет небольшой опыт проживания различных жизненных ситуаций, самостоятельного выхода из сложных жизненных трудностей. Поэтому все, что происходит с другими, воспринимается подростками с неподдельным интересом. Мысленно он спрашивает себя: «А что бы я сделал в такой ситуации? Чтобы чувствовал?»

Опасность заключается в том, что подростка так сильно захватывает ситуация другого, которая с ним еще не происходила, что он теряет способность адекватно относиться к этой ситуации. Эмоции перехлестывают, и он зачастую больше переживает, чем сам участник события. Иногда даже начинает «мстить за друга», хотя сам друг эту ситуацию уже пережил.

Есть и другая крайность. Подросток будто не видит того, что происходит с другими людьми. Окружающим он кажется черствым, безразличным. Но это лишь защитная реакция. И если в первом случае можно говорить о том, что у подростка был лишь благоприятный жизненный опыт, или узкий круг общения, то во втором случае ситуация иная. Здесь жизненный опыт у подростка чаще неблагоприятный, он испытывает недоверие к окружающим, думает, что опять его будут считать виноватым. Поэтому у подростка возникает потребность «защищаться», не включаясь эмоционально.

В любом случае и чрезмерная замкнутость, и чрезмерная чувствительность, - следствие нехватки опыта и узости круга общения. Взрослым необходимо обсуждать любую ситуацию рационально, создавая для ребенка модель реагирования на события. Родители показывают своим реагированием на разные события, за что нужно волноваться, какую ситуацию можно «отпустить». Каким образом можно помочь другу, не паникуя, а тщательно обговорив ситуацию. И помощь эта может быть как словом, так и делом.