

## Почему мы не понимаем подростков.

Нашим детям нелегко пережить период между детством и зрелостью. Еще тяжелее родителям: в это время мы нередко воспринимаем подростков как инопланетян, относимся к ним настороженно и даже с опаской. Почему так происходит?

Подростковый возраст нередко сравнивают с зоной турбулентности: «трясти» начинает не только тех, кто непосредственно в нее попадает, но и тех, кто рядом, в первую очередь – родителей. И все же «странное» поведение подростков поддается расшифровке, а наши, взрослые, реакции на него вполне объяснимы. Проанализируем причины родительского непонимания и страхов.

### **Они делают все, чтобы их не понимали**

Куда же делся тот ребенок, которого мы растили, с которым были так близки? Почему он теперь так странно и вызывающе себя ведет, экспериментирует с прической и одеждой, грубит, курит, включает музыку на полную громкость? Словом, всеми возможными способами он провоцирует взрослых (братья и сестры подростка могут воспринимать происходящее с юмором или раздражением, но это не задевают их за живое).

Не умея найти точных слов для выражения чувств, которые он испытывает, подросток намеренно искажает свою речь. С претензий к лексике начинается разобщенность с родителями. В этот период подростки эмоционально очень нестабильны: их настроение может меняться несколько раз в течение часа. Они (особенно мальчики) чаще утомляются, становятся раздражительными и ранимыми. Любую критику в этот момент воспринимают как еще одно подтверждение нелюбви к себе. Парадокс: подростки ищут себя, пробуя то и это, продвигаясь рывками и отступая назад, создают себя, окружая свой мир завесой тайны.

В то же время они постоянно устраивают «вылазки» на взрослые территории. И через провокации ищут подтверждения своему существованию, своему «Я». Им необходимо получить ответ, реакцию, встретить сопротивление (которое убедит их, что перемены происходят на самом деле) и понять, что на самом деле с ними творится.

### **Конфликт с нами помогает им взрослеть**

Родителям больше нет нужды «все понимать» или стремиться к «максимальной близости» со своим ребенком: у подростков это лишь вызывает тревогу. Чего же они ждут от нас? Чтобы мы оставили их в покое и не ставили в пример собственный жизненный опыт? Или они все же ждут наших вопросов, заинтересованности, участия, а может быть, и определенного контроля, и ясных ограничений? Как ни парадоксально – всего этого вместе. Но как поддержать своего ребенка, защитить его, не ограничивая свободу, необходимую ему, чтобы осознать себя?

На эти вопросы нет готовых ответов. Но есть совет, к которому стоит прислушаться: родителям подростка пора отказаться от идеи «слияния» взрослого и ребенка, перестать проецировать себя на его формирующуюся личность. В отношениях с ним необходимо искать правильную дистанцию и не считать себя причиной (и виновником) всех трудностей своего ребенка. Не задавайте назойливых вопросов, но оставайтесь открытыми к разговору на любую тему. Если ребенок говорит с вами – о чем угодно, если стремится к дискуссии – пусть даже она превращается в спор, – значит, с ним все в порядке: между вами есть контакт, а это самое главное.

Нет ни волшебных рецептов, ни универсальных советов для родителей, но есть ориентиры, которые помогут нам понять, что происходит с подростками... и перестать их бояться.

1. Переходный возраст – не болезнь, даже если приносит страдания. Просто в ребенке все меняется.

2. Отрочество не бывает безмятежным. Если ребенок проживает его «тихо», взрослым стоит беспокоиться. «Удачно» лишь то воспитание, которое дает подростку силы восстать.

3. Это период перестройки: подросток словно живет на стройплощадке, где сперва должен все расчистить, чтобы выстроить себя заново.

#### **Запомним:**

- никто не может точно предсказать, как долго продлятся «работы»;
- учитывая их размах, определенное количество проблем неизбежно;
- наверняка проявится то, что в фундаменте детства было «заложено» неудачно. Открытия могут быть болезненны, но, когда проблема видна, ее можно решить.

4. Перестраивается его психика. Подросток вновь определяет:

- образ (негативный или позитивный) самого себя;
- свою индивидуальность, то есть способность существовать, думать и принимать решения самостоятельно;
- свою движущую силу, которая побуждает его развиваться, строить планы, думать о своем будущем;

- свое отношение к людям, их правилам и социальным нормам, умение общаться с ними и дружить...

5. «Нормальными» можно считать самые разные проблемы:

- неуверенность в себе и в том, каким его воспринимают другие люди;

- «девчонка-сорванец» или «крутой парень» – подросток переживает, сомневаясь в своей женственности или мужественности;

- сомнения, растерянность перед необходимостью шагнуть в самостоятельную «большую жизнь»;

- смятение перед будущим, подросток ищет смысл: «Если надо расти и двигаться вперед, то зачем?»;

- нежелание подчиняться «законам» в широком смысле слова, искушение «заигрывать» с запретами;

- невозможность найти себе друзей или, наоборот, поглощенность жизнью компании – чуть ли не до потери индивидуальности...

6. Когда же стоит беспокоиться всерьез? Когда проблемы действительно серьезны или решение их слишком затягивается. Когда он замыкается в себе, когда у него нет ни друга, ни подруги, когда он полностью забросил учебу. Или ему ничего не хочется от жизни, он не строит никаких планов и, конечно, когда он нарушает закон. Также родители могут беспокоиться, если ребенок ведет с ними затяжную войну по любому поводу: часто для него это способ уйти от настоящих проблем.

7. Что делать, если мы чувствуем приближение опасности? Посоветоваться с психологом, рассказать о своих опасениях и, если ребенок отказывается от помощи специалиста, хотя бы получить ее самим.

8. И наконец, перестанем заниматься самобичеванием! Никто из нас не идеален. Чтобы стать взрослыми, детям нужно от нас оторваться. Даже если мы и далеки от совершенства, значит, им повезло: если бы мы были совершенны, они никогда не смогли бы с нами расстаться...