

## Трудный подросток – кто он такой?

Лучше разобраться в этой теме поможет, если мы не подростка будем называть «трудным» (даже в кавычках), а скажем – «у нас возникают трудности». Здесь хочу обратить внимание на главный акцент: «трудности» возникают чаще всего у нас, родителей. То есть «авторы» трудностей – это мы, родители. Что-то *МЫ* делаем не так. Поэтому здесь подошло бы больше определение «трудные» родители. И это гораздо ближе к истине, как показывает моя частная практика. Чаще всего помощь нужна самим родителям по пониманию своей ответственности в возникновении трудностей, и чаще всего у подростка действительно «все в порядке». И его «трудное» для взрослых поведение – это своеобразный призыв к родителям: «Заметьте, наконец, меня! Увидьте - я здесь, я живой! Я жду вашего внимания!». Для подростка не так важны материальные блага, о которых печется большинство родителей, для них важно ваше искреннее внимание.

В результате, какой бы не был наш ребенок раньше, как только он дорастет до этого самого подросткового переходного возраста, мы готовимся к обороне. Ну, если не к обороне, то к проблемам и нервозности – точно. Мы настраиваем себя на то, что НАМ будет трудно.

На самом деле, возраст не труднее и не легче. Он – ДРУГОЙ. А значит и подход должен быть другим. Разногласия с родителями могут возникнуть в любое время, в любом возрасте. Но проблемой они становятся тогда, когда дети не получают того, что им сейчас особенно нужно – поддержки и понимания.

И потом. Разве «трудные» только подростки? Только представьте: ребенок уже вырос, а родители относятся к нему по-прежнему. Они не признают тех крутых изменений, которые с ними происходят. А почему? Потому что сами не желают меняться, расти. Если родители не хотят расти и развиваться, подростки сами берутся за их воспитание. Причем действовать они будут круче, чем в детстве (потому что подростки – самые бескомпромиссные люди на земле). А вот методика у всех разная: кто-то замыкается в себе, кто-то прикинется балдой, кто-то станет рокером, хулиганом или домашним тираном – кем угодно, лишь бы расшевелить родителей.

Подростковый возраст – это то самое время, когда мы, родители, начинаем собирать свой «воспитательный» урожай. Как вы ухаживали за ростком, как оберегали бутон, как растили свой цветок, вовремя ли пропалывали сорняки и вовремя ли добавляли нужные «минералы» - от этого и зависит, что за плод вы получаете. Все ваши удачи и неудачи, все результаты труда – все сейчас проявляется в ваших взаимоотношениях. Начинается переходный возраст примерно в 12 лет (может и в 11, и в 13),

заканчивается лет в 17-18. (Но случается, что его проблемы и издержки человек не перерастет и к 20, и к 30, но это отдельный разговор.)

Самое большое отличие от всего, что было и что будет, то что человек разбирается с самим собой. И эти напряженные разборки не закончатся до тех пор, пока он не поймет себя и не выберет свой путь.

Эта страстная жажда новизны, это неприятие трафаретов, этот бунт против обыденности – может быть, это ШАНСЫ, которые дает нам жизнь. Первый раз – сначала, когда мы сами были подростками, второй раз - когда подрастают наши дети. Но вот одно несомненно: проживание (и переживание) этого знаменитого кризиса определяет то, каким человеком станет ваш самый родной человек.

Гормональный взрыв настигает ребенка внезапно. Гормоны бушуют в крови, и тело становится незнакомым и тесным. Физических изменений так много, проходят они так стремительно, что ребенок не успевает подстраиваться сам под себя. Шаг, поворот, взмах руки – и чашки осколками на пол, и рвутся колготки и брюки, и стулья и стены сами оказываются на пути. И этот ужас – угри на вечно блестящей коже. И сны по ночам, от которых сладко, и не знаешь, куда подеваться. И бессонница, и бестолковость, и туман в голове, и этот странный противоположный пол. Все смешалось.

Первая трудность – биологическая. Но это не главная трудность. У подростков странное положение – ЕЩЕ не взрослый, но УЖЕ не ребенок. Родители...их жизненный опыт его ДОКАНАЛ!!!! Их заботы кажутся им мелкими и не стоящими внимания, а сама их жизнь – болотом. Он не хочет примерять ее на себя. Впервые его разрывает такое: любовь, от которой хочется сбежать.

Ему просто трудно быть рядом с родителями. В отношениях с ними появляется снисходительная небрежность, или сердитость или «откат». Но это внешне. На самом деле его загрызает чувство вины, себе он кажется чуть ли не предателем, который сбегает от тех, кто надеяться на него.

Вторая трудность – социальная. Но это не главная трудность. Взрослый получит деньги за свою работу – и он хозяин себе. У него тоже есть работа – это школа, уроки. Но им не положена зарплата. (Интересно, хоть один нормальный взрослый станет ходить на службу «за так»?) Приходится просить у родителей (или не просить – без разницы), и его субсидируют, и хорошо, если не попрекают при этом.

Но время идет, и вот-вот надо сделать выбор, банальный как детский стих: кем быть? Бессчетное количество вариантов и альтернатив, которое появляется перед ними, скорее не радует, а подавляет. Но многие из них застывают в нерешительном раздумье, и тянут, тянут, ждут сигнала изнутри. Выбрать, понять и не ошибиться.

Третья трудность – психологическая. Мучительно то, что он не един. До этого он знал

только один мир: тот, что вокруг. Но, оказывается, есть еще один мир, внутренний. Он открывает Вселенную внутри себя. «Кто я? Зачем я здесь? Какой я?» - всплывают вопросы. И когда ему покажется, что он нашел ответ – почти, когда почти примирился с собой и узнал себя, вдруг чья-то фраза, своя неудача, случай, совет переставят акценты и все перевернется снова.

Родителям важно помнить: юный человек найдет себя и свое место в мире только тогда, когда сумеет разрешить все эти три аспекта одной большой задачи. А ваша задача одна: сделать все возможное, чтобы это у него получилось.

Принимая своего ребенка таким, какой он есть, прощая и понимая, поддерживая его, вы тем самым позволяете человеку обрести самого себя.

### **Правила пяти «П»:**

**1 принимать таким, какой он есть.** И даже если в глубине души вы уверены, что все равно лучше знаете (а все родители в этом уверены), то напоминаем вам, что ваши дети живут в другое время, и это предъявляет к человеку другие требования. Наш опыт им часто не подходит.

**2 понимать, что с ним происходит.** Резкие перепады настроения, эмоциональная нестабильность, несдержанность – характерная особенность подросткового возраста. Постоянно угнетенное состояние скажет о его депрессивном состоянии, что есть проблемы, из которых он не может сам выбраться. Вредность и страстное желание делать все наоборот прочтите как сигнал для себя: а не слишком вы наседаете на юную личность? Грубость, агрессивность, угрюмое молчание часто говорят о том, что вы теряете доверие. А может и другое – вы часто обвиняли свою дочь/сына, что его гнетет чувство вины.

Упреки, слезы говорят «пойми меня».

Лживость, скрытость сигналият о том, что прелестное создание научилось манипулировать вами.

А вот если любимая детка постоянно дает обещания и не выполняет, игнорирует просьбы знайте, что необходимую долю контроля вы потеряли.

**3 Поддерживайте все лучшее, что в нем/ней есть.** Ребенок должен захотеть быть хорошим, а для того, чтобы захотеть, ему сначала надо знать, за что же тебя ценят. Не акцентируйте внимания на негативных моментах. (Получил двойку, вы можете отчитать, но сначала похвалите за то, что он убрался в квартире). Очки в свою пользу вы зарабатываете вовремя подставленным плечом.

**4 Помогайте ему понять свои ошибки и исправить их.** Любая критика должна быть конструктивной. Можно и нужно указать на ошибки, но важно при этом еще и показать, как их можно исправить. И еще одна особенность. У подростка обостренное чувство совести, ему и так кажется, что он кругом виноват. Видимо чувство вины

настолько гнетет его, что он сам нарывается на неприятность, чтобы пострадать и «искупить» свою вину. Если так не получается, он найдет другой выход – обвинить кого-то. И этим кто-то можете оказаться вы. Давать советы надо тактично, неназойливо. Не с позиции «ты маленький и глупый, я тебя научу», а с позиции «я тебя понимаю и, если позволишь, я помогу тебе».

**5 признайте его право иметь собственное мнение, свои вкусы и пристрастия, даже если они отличаются от ваших.** Все очень просто. Подростки – максималисты, и принцип «кто не с нами, тот против нас» действует вовсю. И потом привлечь внимание – это так круто для подростка, как карьерный рост для взрослого.

Иногда конфронтация родители-подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакты. Теперь будьте бдительны – чтобы в этот переломный период ваш ребенок совсем не отшатнулся от вас, вам необходимо восстанавливать утраченное доверие.

1 Эмоциональный. Вспомните, как он рос, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну. И тогда сможете пожалеть сначала ребенка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам.

2 целеопределяющий. Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «я хочу, чтобы он меня слушался», а, например, «научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-нибудь вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь это достигнуть.

3 стратегический. С одной стороны вы пишете цель, а с другой – что вы делаете для ее реализации. Например:

Все боевые действия прекращаю с (дата, время).

- прекращаю кричать;

- никого не обвиняю;

- отмечаю все хорошее, благодарю вслух;

Воздерживаюсь от упреков и т.д.

4 тактический. Выполняйте все, что написали в п. 3. Не расстраивайтесь, если не получается. Не пугайтесь срывов – они неизбежны, но с каждым разом будут становиться все меньше. Новое поведение должно войти в привычку, а для этого надо как минимум 3 недели (как установили психологи).

5 доверительный. Каждый вечер отчитывайтесь перед собой, отметьте все плюсы и минусы. Проанализируйте свое поведение и поведение ребенка.

6 терпеливый. Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею. Но весомых поводов подумать у него будет появляться все больше и больше.

Ловите момент. Бывают моменты, когда человеку необходимо высказаться. **Если ваш ребенок заговорил – бросайте все и слушайте.** Даже если говорит о какой-то девочке, друзьях, скорее всего он рассказывает о себе.

Разговаривать легче между делом. Придумайте необременительное дело, которое позволит находиться в одной комнате. Слово за слово....

Создайте традицию. Вечернее чаепитие, прогулка с собакой и т.д.

Заранее скажите, что хотите с ним поговорить и спросите, когда ему будет удобно.

Время и место пусть назначает сам. Пообещайте, что не будете читать мораль и предъявлять претензии.

Начните с вопроса. Например, спросите, почему у вас не ладятся отношения, и что ВЫ делаете не так по отношению к нему. Говорите спокойно и убедительно. Ваша задача одна: юный бунтарь должен поверить, что с вами можно договориться мирным путем. Не торопите, дайте ребенку высказаться. Выслушайте и спросите: «как бы ты поступил на моем месте?» - и учтите его мнение.

Найдите компромиссное решение. Ищите вместе. Например, вы позволяете гулять ему до 10, но при этом он берет с собой мобильный телефон, всегда сообщает вам, где находится; дочка остается на дне рождения подруги допоздна, но при этом предупреждает вас, чтобы вы смогли ее встретить.)

Уважайте его вы – и он будет уважать вас.