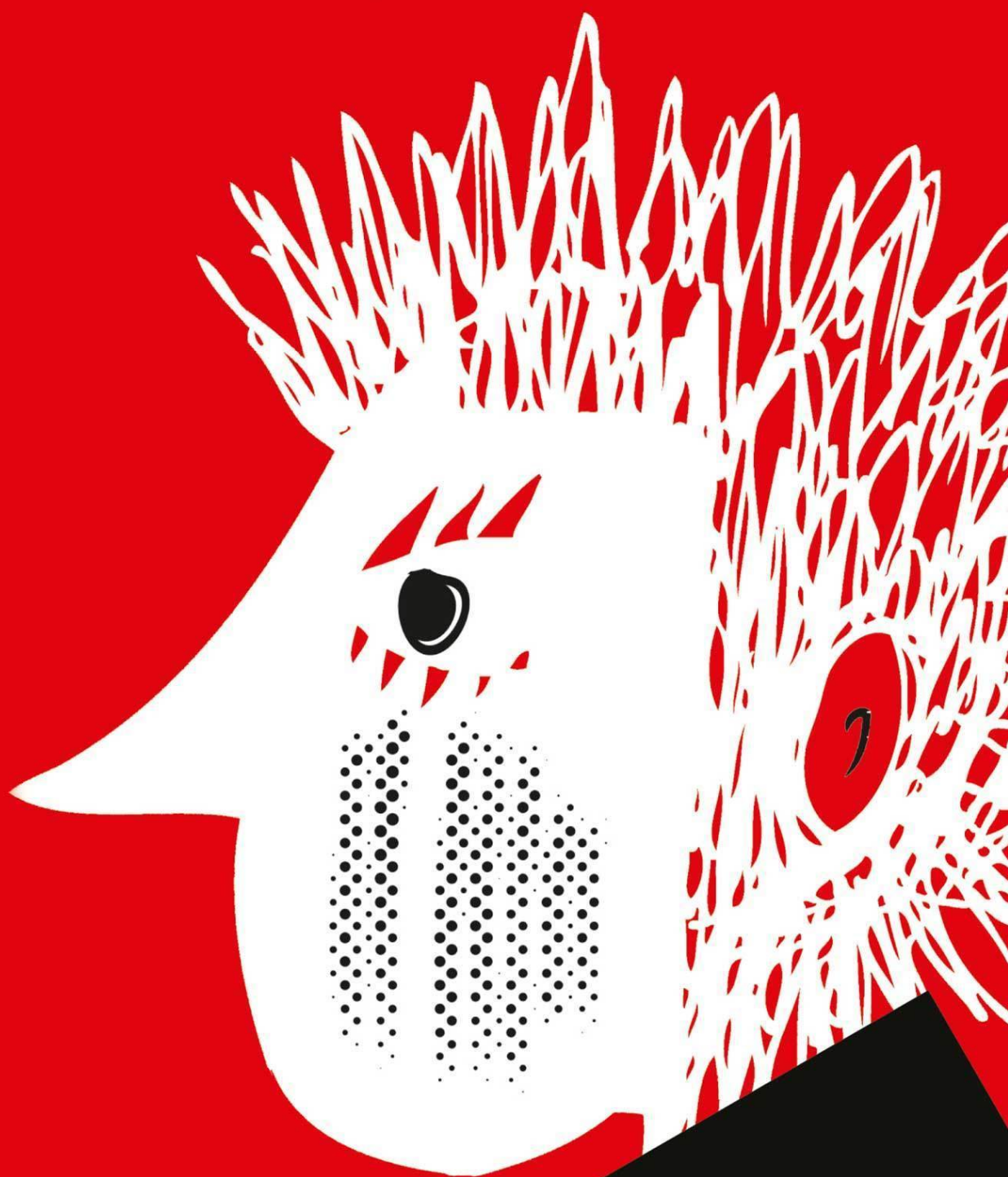


ВОСПИ
ТАНИЕ
РОДИ
ТЕЛЕЙ

Екатерина Бурмистрова

Взрослеем с подростком



Екатерина Бурмистрова

**Взрослеем с подростком.
Воспитание родителей**

ТД "Белый город"

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Взрослеем с подростком. Воспитание родителей /
Е. А. Бурмистрова — ТД "Белый город", 2017

ISBN 978-5-485-00569-6

Раздражительность. Методика преодоления. – 4-е изд. – М.: Никея, 2018. – 224 с.: ил. Пожалуй, не существует пап и мам, которых время от времени не раздражало бы поведение их детей. Обычно раздражение возникает и накапливается в тех ситуациях, когда маме или папе не удастся совладать с какой-то бытовой ситуацией. И такие случаи в условиях современной жизни – не редкость. Проблема родительского гнева и его проявления поистине огромна. Настолько огромна, что заслуживает отдельной книги, которую и написала Екатерина Бурмистрова – замечательный психолог, уже более пятнадцати лет занимающаяся проблемами семейных отношений. Книга призвана помочь разобраться с проблемой раздражительности в семье и содержит практические советы.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00569-6

© Бурмистрова Е. А., 2017
© ТД "Белый город", 2017

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
1.1. Кто такой подросток, чего он хочет и что с этим делать	7
1.2. Подростковый возраст: путешествие и приключение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Екатерина Бурмистрова
Взрослеем с подростком:
воспитание родителей

Издано при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям в рамках Федеральной целевой программы «Культура России (2012–2018 годы)»

Предисловие

С моей точки зрения, в русскоязычном сегменте как печатной литературы, так и интернет-литературы должно быть в десятки раз больше книг про подростков. Есть прекрасные переводные книги зарубежных авторов, но, к сожалению, поправка на менталитет довольно серьезная, и совсем не все из зарубежного опыта нам подходит. И эта книга, собранная из лекций, семинаров, вебинаров, проведенных за несколько лет с реальными группами родителей, я надеюсь, может стать такой дорожной картой, путеводителем по территории подросткового возраста, которая для многих из нас кажется неизвестной, пугающей, тающей опасности. На самом деле, мне кажется, что подростковый возраст – это время возможностей. Мы действительно можем очень сильно испортить отношения с ребенком в этот период, но можем и переподписать договор и встретиться с тем, кого мы когда-то родили, как с полноценным собеседником, с новым человеком, выстроить отношения, в которых будет нормально, спокойно и просторно ему и нам. И никто никого не будет есть: ни он нас, ни мы его. И не будет чувства вины и тревоги у родителей, а у подростка не будет ощущения оставленности или, наоборот, подавленности родительской волей.

Для того чтобы это произошло, нужно просто чуть больше информации, чем есть у среднестатистического читателя. Потому что, действительно, страхов и тревог много— часто есть большой пласт непроработанных собственных детских и подростковых воспоминаний и историй конфликтов с родителями. Тут, мне кажется, спокойное, всестороннее обсуждение разных аспектов подросткового возраста может помочь тревогу убрать, информированность повысить и не создать ощущения, что вы родитель, который с чем-то не справился, а есть огромное количество высокопрофессиональных задач. Все это очень просто, но важно научиться доверять выросшему ребенку, слышать его и не бояться себя в роли родителей.

Тут будут самые разные темы, касающиеся взросления в наше время в российской культуре. Но книга может быть полезна и тем, кто растет за пределами России, потому что отношения поколений рассмотрены с разных сторон. И где бы мы ни жили, наш опыт взросления 30 или 40 лет назад очень похожий. Ответы на вопросы читателей проиллюстрируют ситуации, сделав материал не только теоретическим, но и легко употребляемым на практике.

Мы уделили специальное внимание теме профориентации, которая мало освещена и в последнее время вызывает все больше затруднений. Мы говорили об эмоциональных психофизических особенностях подросткового периода, много говорим об отношениях с родителями. И я считаю, что об основных аспектах, о трех китах взаимодействия с тинейджерами – бережности, автономности и коммуникации (общении) – тут сказано достаточно.

Как и в предыдущих наших книгах, мы сохранили стилистику разговора, диалога. Нам кажется, что такая подача материала вовлекает читателя в дискуссию на равных, а не делает его студентом, который конспектирует еще одну умную лекцию, еще один авторитарный способ изложения событий.

Приятного чтения!

Глава 1

Задачи подросткового возраста и помощь в их решении

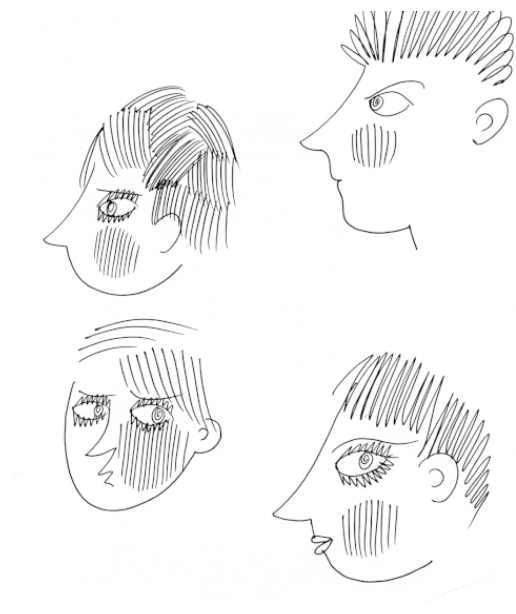
1.1. Кто такой подросток, чего он хочет и что с этим делать

Подростковый возраст – период не простой, он определяет дальнейшие отношения человека с семьей, социумом. Сейчас периодизация подросткового возраста сильно сместилась, дети взрослеют раньше. Непонятно, в чем причина – в изменившемся питании или в скорости развития современного мира, но сейчас дети входят в подростковый возраст на полтора-два года раньше, чем 50 лет назад. И кризис трехлетнего возраста приходится сейчас не на три года, а на два. Соответственно помолодел и подростковый кризис. Более того, подростковый период может вообще не кончиться, человек может остаться подростком до самой старости.

В подростковом возрасте должны быть решены определенные задачи развития, и если этого не происходит, повзрослевший человек так и остается в душе подростком и ведет себя соответственно. Наверняка каждый из нас знаком с такими персонажами.

Начало подросткового возраста определяется двумя важнейшими факторами. Первый – гормональные изменения, ведущие к взрослению. Второй фактор – семейная ситуация.

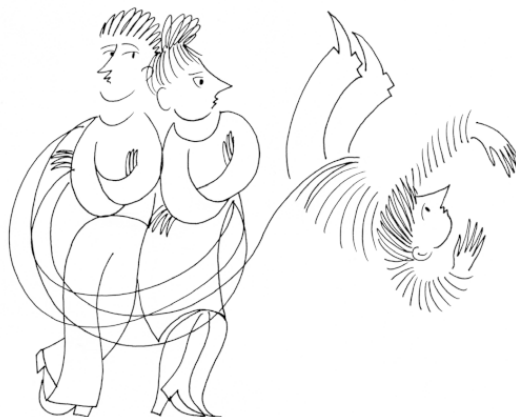
Начнем со второго. Семейный фактор – очень значимый. Здесь важно вспоминать свой подростковый возраст, потому что то, как мы себя ведем или будем себя вести с подростками, во многом определяется протеканием этого периода в нашей собственной жизни. Память о нашем подростковом возрасте будет у нас актуализироваться при определенном поведении ребенка. В целом исследования говорят о том, что дети в конфликтных и дисфункциональных семьях взрослеют раньше. Они входят раньше в подростковый возраст, и протекать он может дольше и тяжелее. Это общая закономерность. Ребенок отделяется от своей семьи, осваивается в окружающем мире, мире сверстников и выходит на другую орбиту связи с семьей. Отделение, конечно, не полное, он по-прежнему связан с семьей, но его орбита гораздо более удалена, чем до начала этого периода. Можно сказать, что конфликтно-дисфункциональные семьи выталкивают ребенка на эту орбиту несколько раньше. В полной гармоничной семье ребенок дольше остается в теплом, питательном домашнем бульоне, в надежно защищенном мире, и ему не надо взрослеть. Хотя иногда ребенка могут заставить повзрослеть события, связанные с его личным опытом, а не с изменением семейного климата.



Задача подросткового возраста – отделиться от семьи и перестроить с ней взаимоотношения. Основное новообразование подросткового возраста, говоря словами психолога, – это рождение самосознания, осознание себя как отдельного человека. Подросток начинает смотреть на своих родителей и близких со стороны. Это сложный период развития – увидеть людей, в которых ты был растворен, которых считал лучшими, со стороны. Даже если родители близки к идеалу по всем параметрам, что бывает редко, – это стрессовое переживание. У подростка появляется взгляд критика и эксперта. Это произвольные изменения, это как ребенок в 2,5 года начинает говорить «нет» и «мама плохая». Он это не специально делает, он развивается. Так же и подросток вдруг начинает видеть, что мама не самая лучшая, не самая красивая, не самая образованная. Мы ведь тоже иногда позволяем себе посмотреть на близких экспертным взглядом. Но у нас есть кнопка выключения, и она срабатывает произвольно. У подростка эта кнопка включается – и ее заклинивает.

Главное открытие подросткового возраста – «я есть», а второе открытие – «мои родители не идеальные люди». Второе открытие может оказаться крайне травматичным, независимо от того, насколько родители идеальны. Невозможно полностью соответствовать взгляду подростка на вас, это бесполезная гонка. По идее, ему от родителей нужно отделиться, выйти на новую орбиту и оттуда, не разрывая полностью связи с семьей, построить дружеские отношения со сверстниками, найти людей, с которыми очень интересно общаться. Ценности этой компании становятся ценностями подростка.

Общей линии развития подростка противодействовать нельзя. Ему необходимо отделиться от семьи, иначе он впоследствии не сможет построить свою собственную семью, не созреет как личность. Можно вспомнить знакомых, которых не отпустили родительские семьи. Есть сенситивные периоды приобретения определенных навыков и, если это время упустить, то потом зоны, за это ответственные, засыпают. Крепкие и неполные семьи очень подавляют желание подростка отделиться от семьи и приобрести собственную точку зрения, круг общения, собственные взгляды и увлечения. У такого человека, как правило, во взрослом возрасте или семья не построена, или построена не по взаимному влечению. Чаще всего он остается ребенком, обслуживающим родителей.



На процесс отделения от семьи влиять не следует, это, как правило, и невозможно. Все, что мы можем сделать, – это постараться, чтобы в момент взросления, начала подросткового возраста наш ребенок оказался в такой среде, в которой нам за него не очень страшно или совсем не страшно. Надо стремиться к тому, чтобы такая среда сформировалась заранее: школа, круг знакомых семьи, где есть ровесники и дети старше. Если этого сделать не получится, то подросток начнет отождествлять себя с теми, с кем окажется в одной компании. Большой риск в этом плане средние дворовые школы. Иногда друзья не появляются, даже если правильно выбрана среда. Если не возникли дружеские связи, может возникнуть избыточная замкнутость и погруженность в себя, экранная или, скорее всего, компьютерная зависимость. Такому погружению в себя сложно препятствовать, иногда это может переходить в субклиническую депрессию, и тут следует знать, что, если ребенок неделями не выходит из дома, не общается со сверстниками, а только сидит у компьютера или на диване с книжкой, то это не норма, а уже психиатрическое проявление. И подростку необходима помощь специалиста, потому что такие состояния носят углубляющийся характер. Иногда неопытные родители пропускают начало депрессии, которую нужно лечить хотя бы гомеопатией, а если не получается, то и серьезными медикаментами.

Если подросток несколько недель не посещает школу, вообще не выходит в реальный мир, то это серьезная проблема. Пока ребенок маленький, мы можем им руководить. В какой-то момент мышечная масса тела, сила личности могут стать такими, что ребенка нельзя уже выдвинуть в школу. Не на руках же его нести! Чаще всего это происходит в семьях, где и до этого был глубокий кризис управляемости. Подростковый возраст — это период, истощающий запас надежных отношений. Подходить к нему надо с очень хорошей подушкой запаса прочности отношений: положительных совместных воспоминаний и впечатлений, способностей доверительно общаться, просто контактировать, держать друг друга за руку.

С восьми лет начинается новый период в жизни ребенка – период предподросткового сближения. Иногда родители его не замечают, потому что ребенок в этом возрасте уже довольно самостоятельный, а родители, увлеченные учебными успехами и погоней за результатами, могут пропустить моменты человеческого общения. В это время ребенок в последний раз перед подростковым возрастом испытывает огромную тягу к родителю своего пола, в последний раз перед взрослением насыщается образцами вашего поведения. Поэтому очень нужно, чтобы у девочки для общения рядом была мама, у мальчика – папа. Пройдет два года, и, с точки зрения, подростка вы будете не так одеваться, не так стоять, не так говорить. А пока еще этого нет, и ребенок не знает, что его ждет. Зато это могут знать родители.

Не стоит забывать, что самооценку у ребенка всегда формирует родитель противоположного пола: у девочки самооценку формирует папа, у мальчика – мама. Поэтому в неполных

семьях без отца (а из семьи мужчины уходят чаще) девочки часто вырастают с ущербной самооценкой.

Итак, в этот время должны быть очень насыщенные отношения с родителем как своего пола, так и противоположного. А им часто не до ребенка — он большой, многое умеет, он удобный. Иногда в семье к этому времени родились следующие дети, а он вроде не бузит, подростковых проявлений нет, в школу, в бассейн, в музыкалку ходит, и хорошо.

Попробуйте записывать в ежедневник, сколько времени вы с ребенком разговариваете. Не воспитываете его, не проверяете, сложил ли он грязные носки в корзину, не проверяете уроки, не заставляете его помыть чашки, а именно разговариваете, как человек с человеком, а не как воспитатель с воспитанником. От воспитательских ролей нам никуда не деться, но если вы с ребенком никогда не разговариваете как человек с человеком или это время исчезающе мало, то запас прочности отношений к подростковому периоду наработать сложно. Вспомните хороший эпизод, связанный со своими родителями. Это может быть поход в лес за грибами, поход в театр. Как правило, он не связан с хозяйственной деятельностью или приготовлением уроков. В мегаполисе ускоренный темп жизни, мы все время куда-то бежим, торопимся, у нас много дел, и времени на общение с ребенком не остается. Если специально не закладывать время на совместное ничегонеделание, на отдых, досуг, разговоры, его никогда не останется. Всегда найдутся дела, заботы, а время предподросткового сближения очень быстро утекает.

Не все подростки такие уж трудные, не со всеми прекращается контакт. Если контакт не прерван, подростки очень любят разговаривать. Одна из претензий к родителям: «У них нет времени со мной просто поговорить. Не внушать мне что-нибудь про то, как я должен поступить, и не рассказывать, что кроссовки стоят столько-то, а я их где-то забыл и что много денег проговорил на телефоне. Просто поговорить». Если в вашей семье есть трудный подросток, попробуйте выделить на общение с ним 5–7 минут в день, выключив все отвлекающие вас коммуникативные средства. Если в доме полно малышей или есть близковозрастные дети, которые находятся на границе подросткового возраста или уже в нем, нужно организовать пространство общения именно один на один. Мне не нравится термин «душевный разговор», но это именно тот разговор, когда вы уважаете своего ребенка, когда вы готовы его слышать. Есть термин «активное слушание». Надо говорить с ребенком так, как будто он чужой, но приятный вам человек. Поговорить без критики и воспитательных целей. Через пару недель таких разговоров, при условии что контакт не очень нарушен, отношения на глазах станут лучше. Ребенок поймет, что до него есть дело, что с ним интересно.



Еще одна типичная претензия подростков к родителям: «Им ничего нельзя рассказать. Им расскажешь, а они это против меня используют. Лучше уж вообще ничего не рассказы-

вать». Так формируется закрытость. Это сложный момент, особенно для родителей, включенных в воспитание детей, потому что они привыкли все контролировать, отслеживать и брать на себя ответственность за ребенка. А тут приходится для сохранения контакта предоставить некоторый суверенитет. Например, лежит у ребенка на столе тетрадка. А вы привыкли, что смотрите все его тетрадки, начиная с подготовки к школе. А на тетрадке написано «личный дневник». Даже считая, что это неправильно, многие родители все равно читают. То же происходит с перепиской по e-мейлу, «ВКонтакте». Надо вывесить эдакий виртуальный флажок: «Если ты захочешь рассказать что-то, мне будет очень интересно». Если родители совсем ничего не спрашивают, это может быть расценено подростком, как будто им все равно, с кем он общается.



Сложно признать факт взросления ребенка. Мы помним, как мы его рожали, вытирали попу, кормили с ложечки, учили ездить на велосипеде. А тут он закрывает дверь в свою комнату и говорит: «Это моя личная жизнь». Что делают родители с тоталитарной склонностью к гиперопеке? Они распахивают дверь: «Да ты весь мой!» Если родители так себя ведут, – это факт неправильно приложенной большой любви. Для ребенка это означает, что его хотят подавить, поглотить его личное пространство. Тут должно постепенно образоваться некоторое государство в государстве. Но это новое государство не должно быть пиратским. Должен существовать свод общих законов. Если у ребенка есть своя комната, это особенно сложно, подростки любят обозначать свою территорию: «Иди – это моя комната. Все, что здесь есть, – все мое». Если в шкафу стоит тарелка с недоеденными шпротами, то это глубокий порядок, его, с точки зрения подростка, нельзя нарушать. Если родители согласятся на любой порядок, дадут ребенку полное право жить так, как он хочет, это может обернуться тупиком. Нужно постепенно перестраивать отношения так, чтобы у подростка появилось личное пространство, но при этом остались и домашние обязанности и ответственность перед семьей. Больше свободы – больше ответственности и обязанностей. Иногда родители в страхе отпускают ребенка полностью, и он оказывается в нерегулируемом состоянии, не может сам себе создать правильный стиль жизни, в то же время ему очень нужна опора.



Яркая эмоциональная реакция родителей может закрепить проблему с подростком. Если вы хотите, чтобы проблема осталась, реагируйте на нее ярко – со слезой, сердечными каплями. Дети очень любят эмоциональные бонусы. Если реагировать так, то поведение закрепится. Очень полезно обсудить проблему в нейтральной ситуации, когда все спокойны, никто никуда не бежит, не устал, потому что обычно у ребенка есть свое мнение. Оно может быть очень причудливое, но оно есть, и его нужно услышать. Если это получилось, можно составить договор и скрепить его подписями с двух сторон. Но это не может быть договор на ваших условиях, подписанный, как говорят, в одностороннем порядке.

Родители считают, что в шкафу у ребенка должен быть порядок, одежда должна аккуратно висеть или лежать на полках. У ребенка по этому поводу другие представления. От обсуждения уходить не стоит, но оно должно происходить не в тот момент, когда вы нашли кучу приличных вещей вместе с яблочными огрызками. Если не наступает ожесточение, всегда можно найти какой-то выход, для каждой семьи свой. Есть стандартные решения – раз в неделю все развешивать. Можно придумать хороший прием и закрепить его как традицию, например в момент уборки вы приходите, садитесь в кресло и не помогаете развешивать, а просто присутствуете и болтаете.

С подростками сложно. Они не любят прямого давления, любят протестовать. Очень плохо работают прямое принуждение, принуждение истерикой. Эти способы могут действовать какое-то время, но очень скоро они перестают работать совсем, а отношения оказываются испорченными. С точки зрения перспективных отношений в семье – никакой конкретный инцидент не стоит ухудшения отношений. Это слишком дорогая цена. Вещи в шкафу – это большое испытание для многих родителей, но ухудшение отношений из-за того, что вокруг вещей вечный скандал, того не стоит.

Должна быть система договоренностей, может сработать юмор или бонусная система, которая в предыдущие годы работала. Типичная ошибка родителей – ожидание от детей ответственности за дом, за семью в той степени, которая им не свойственна. Подросток совсем не враг вам, это еще ребенок, он иногда может делать что-то назло, но воспитание в нем ответственности с ломанием хребта о коленку – это сомнительная мера. Вопрос – какая цена. Дети могут подумать, что кроме уборки дома, вас в них совсем ничего не интересует.

Подумайте о самооощении ребенка. Чем хуже подросток чувствует себя внутренне, тем отвратительнее он себя ведет. Чем хуже он о себе думает, тем более проблемное у него поведение. Со многими взрослыми происходит так же, но у подростков это совсем неприкрыто. Если мы своим уровнем конфликтности, большим количеством замечаний, акцентированием внимания на неуспешности в той или иной сфере занижаем самооценку ребенка, его поведение будет более сложным.

Проявление сложного поведения может быть двух типов:

1) сложное экстернальное поведение, когда ребенок проблемно, сложно себя ведет, скандалит, ругается. Его тяжелое, неприятное поведение видимо.

2) интроконъюнктивное, направленное внутрь. Это нехорошее поведение, оно может развиваться в депрессию.

Подростковый возраст опасен в плане возникновения депрессивных состояний, это один из пиков, когда возможно самоубийство. Подростки очень хрупкие, они «без кожи», у них невероятно повышена чувствительность. Я не стремлюсь напугать родителей (впрочем, в семьях с нормальным уровнем контакта ничего такого быть не должно). Однако нужно знать, что подросток – это существо «без кожи», даже если вы думаете, что он непробиваем. В ушах у него наушники, на ногах кеды до колен со шнурками, и кажется, что он как в танке. Но это существо очень легко ранить, а если его ранишь, оно либо кусается в ответ, либо погружается в тоску.

Если вы хотите, чтобы в доме, где есть подросток, была более-менее нормальная обстановка, он должен себя нормально ощущать, даже если ведет себя отвратительно. Возможно, у ребенка был гладкий дошкольный и младший школьный период и родители привыкли поощрять его за хорошее поведение хорошим к нему отношением, премиями, бонусами. Подростковый возраст может протекать ярко, и значительный период времени хорошего поведения вообще не будет. Если реагировать на это санкциями, то сначала ухудшится самоощущение ребенка, потом ухудшатся отношения в семье, дальше пойдет круг нарастания напряжения и обмена негативными эмоциями.

Не следует портить отношения с подростком. Важно сохранить внутри себя ощущение, что это ваш маленький ребенок, что он хороший, с него это скоро слетит, как шелуха, и он вырастет нормальным хорошим человеком. Иногда в битвах с подростками родители ухитряются об этом забывать, и тогда эти битвы протекают с особым ожесточением. Подростки отличаются тем, что умеют легко «проесть» все родительские защиты. Они владеют теми психологическими навыками, которые недоступны маленькому ребенку. Они точно знают, где у кого слабые места. Подростки пользуются этим не то чтобы специально, но, поскольку у них уже появился экспертный взгляд извне, они хорошо знают, от чего родители дергаются, и бьют в эти места. Иногда они делают это в рамках психологической защиты, когда родители на них давят, посылают отрицательные сообщения, а они в ответ защищаются: «Ты меня так, и я тебя так. Ты у меня черный лак отобрала, не разрешила закачать игру, а я тебе сейчас скажу такое, от чего ты задержась».

Подростку очень важно быть состоявшимся, в том числе в отношениях с родителями. Поэтому если вы переходите на армрестлинг, то подросток будет побеждать любой ценой. Часть подростковых самоубийств происходит назло: «Сейчас я это сделаю, и они у меня попрыгают». При этом ребенок наивно уверен, что он на все это будет смотреть со стороны, это случится с ним не навсегда. Иногда отступить – не значит сдаться. Не всегда с подростком нужно биться там, где возникла боевая ситуация.



Хожение без шапки зимой – это одно из тех прав, которое подросток пытается отбить первым. Некоторым хочется отбить именно право, мол, я достаточно взрослый, чтобы решать, носить мне шапку или нет,

Ложиться спать, когда хочет; не есть суп, потому что это исключительная гадость; красить ногти лаком, – подросток отбивает права и привилегии, он должен это делать. Он не может быть управляемым, хотя нам это страшно неудобно.

Возможна гибкая система договоренностей. Некоторые диетологи считают, что суп и салат из свежих овощей – это нечто похожее. Если вам не принципиально, будет ли ребенок ходить в шапке и есть суп, может, он и будет есть суп, но зато непременно найдет что-нибудь такое, что вам как раз принципиально, и именно вокруг этого будут развернуты боевые действия. Неважно что, важно «по-своему».

По всем хозяйственным вопросам должен быть заключен письменный договор. У родителей постоянный фокус на хозяйстве, потому что это их зона, а у ребенка фокус направлен на что-то другое. Сместить фокус подростка на хозяйство можно только ценой невроза. Если ребенок подросткового возраста фокусируется на хозяйстве, это значит, его хорошо «проели». Какая-то доля забывчивости должна быть, это нормально. Мужчины тоже так себя ведут.

Подросток часто на вопросы отвечает «не знаю». Вы тоже не всегда сразу понимаете, почему сделали то или другое. Однако вы подумаете и сформулируете ответ. Ребенку может понадобиться помощь в формулировании. Ответ «не знаю» – честный в этом случае. Ведь у подростков меняется не только гормональный ряд, у них меняются мотивы поступков, форма осознания, – это как превращение из гусеницы в бабочку. У подростков меняется ведущая железа внутренней секреции, которая отвечает за весь обмен веществ, – был тимус, а становятся железы, как у взрослых. Ребенок в подростковом возрасте сам себя не знает, сам себя узнает, и совершенно не случайно, что у человека такое длинное детство. Подростки, которые в этот период оказываются в незащищенной жизненной ситуации, без семьи, вынуждены зарабатывать, вырастают либо хорошими людьми с твердым стержнем, либо очень жесткими, либо с обедненным внутренним миром.



В этот период необходимо иметь защищенную взрослыми ситуацию, когда подросток не отвечает за себя целиком, за собственный быт, когда есть только определенная сфера ответственности. Подростковый возраст сложен тем, что создание выглядит взрослым, у него вид, пол, размер, аппетит, замашки взрослого существа, но взрослым оно не является. Подросток может взрослым голосом толкать взрослые речи, по-взрослому обороняться, но это не взрослый человек. Но самое главное, что он не только выглядит как взрослый, он и ощущает себя как взрослый. Но таковым не является. Он станет взрослым ближе к совершеннолетию.

Если подросток воюет, главное – не впасть в ступор. Первая реакция – это болевой эмоциональный шок. Подросток пронзает насквозь систему ценностей родителей. Внутренний ответ для себя – «мы с тобой об этом поговорим через 10–25 лет», но если вы такое скажете вслух, вы его обидите смертельно. Нужно стараться сохранить отношения, не наговорить в пылу битвы непоправимых слов. То, что вы можете сказать в момент, когда подросток пробьет вашу эмоциональную защиту, очень глубоко ляжет на подсознание и восприятие и негативно повлияет на отношения в дальнейшем. Если вы видите, что вас достали, проели, надо просто устраниваться от контакта, так как у вас слишком разные весовые категории. Иногда возникает истерическое взаимодействие людей, которые друг друга очень любят, но порушенные в момент конфликта отношения могут очень долго причинять боль.

Родители должны иметь некоторые внутренние установки, чего они не собираются делать с подростком, помня о своих собственных небеспроблемных моментах взаимодействия с родителями; можно даже зафиксировать свои воспоминания в дневнике. Нужно понимать, что подросток, который наносит удары, – это просто ребенок, который сам за себя не отвечает.

Задача этого возраста – постепенная передача ответственности за свою жизнь ребенку в руки. Сначала нужно перестать смотреть, доел ли он кашу. Потом передать ответственность за уроки, за то, что он надел.



Если к 14–16 годам в отношениях сохраняются сферы, которые родители пытаются жестко контролировать, – это почва для конфликта. Если родители следят за диетой ребенка, там будет конфликт; за гардеробом, настаивая на своем выборе, – там будет конфликт. Все сферы, где родители не желают отпускать контроль из собственных рук, потенциально могут быть очень конфликтогенными. Подростковый период – не время тотального контроля.

Чем лучше ребенок в этом возрасте относится к себе, тем лучше он будет относиться к родителям, к братьям и сестрам, тем выше у него старт в отношениях с ровесниками. Нужно понять, чем родители могут эти самооощущения подтачивать. Несмотря на все конфликтные моменты, когда ребенок выстраивает защитные стеночки, шипит, кусается, не слушается, все равно он очень тесно связан с родителями, он очень чувствителен, все слышит. Подрывать контакт может критика друзей, отторжение его интересов, агрессивное непонимание, сравнение не в его пользу. Очень сильно подкашивает отношения отсутствие кредита доверия. «У тебя тройка – тройка это твоя оценка. Ничего выше тройки тебе не получить».

Критика внешности действует очень сильно. На внешности у любого подростка пунктик. Им всем кажется, что они страшно некрасивые, независимо от реальных внешних данных. Не дай Бог, какое-то неосторожное слово! Они выпускают шипы, но это следствие хрупкости.

Поддержать отношения могут противоположные действия – посоветоваться, спросить мнение, доверительно выслушать. Если вы в течение подросткового возраста ваших детей сумеете лучше понять ваших родителей и что-то им простить, если еще не простили, то это огромный ресурс. Иногда только, когда собственный ребенок достигает подросткового возраста и начинает мочалить родителей, можно оценить какое-то поведение своих родителей.

Надо дать понять подростку, что он нужен семье духовно, что семья его любит: «Нам всем очень интересно, что ты говоришь». Очень важно, когда ребенок достигает подросткового возраста, уметь менять фокус жизненных оценок. Если мы все время будем концентрироваться на проблемах, нам будет тяжело и ребенку будет тяжело с нами. Необходимо уметь перефокусироваться с того, что с ним сложно, на то, что хорошо получается. Не забыть о проблемах, а отодвинуть их в сторону.

Иногда наладить в семье мир нам мешает склонность доводить все до конца, гнуть свою линию поведения. Где-то нужно отступить, оставить конфликт нерешенным. Смотришь, вещи в шкафу развесили, – а воевали бы, неизвестно, чем бы дело закончилось. Может, они оказались бы порезанными на мелкие лоскутки.

Не все нужно дожимать. Некоторые вопросы решаются сами собой по ходу времени. Если фокусироваться только на проблемных точках и не видеть точек роста, то все воспоминания подростков могут окраситься в негативные тона. Если возникла ссора, поругались, – остано-

витесь, если есть возможность, переключитесь. Перенесите спор на завтра, не дожимайте его. Жалко тратить время на конфликт по разбору шкафа.

Важно культивировать семейные зоны, которые приносят ребенку радость, – посмотреть фильм всей семьей, пойти на выставку, в кафе посидеть, выехать на природу... Ведь подростки – довольно большие люди, с ними интересно!

1.2. Подростковый возраст: путешествие и приключение (по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всех желающих)

Существует социальный миф об этом ужасном, страшном, опасном подростковом возрасте. И иногда родители, думая, что сейчас будет что-то нехорошее, сами создают ситуации, в которых подростку непросто вести себя адекватно. Родительский страх, напряжение, ожидание чего-то плохого выражаются в тревожности, в избыточном контроле, что делает подростка более трудным.

Процесс взросления – это интересное приключение для родителей. Подростковый возраст действительно специфический, потому что очень многое меняется в теле ребенка: меняется гормональная регуляция, происходит физиологическое созревание, скачет гормональный фон, который влияет и на эмоции, и на поведение, и на физиологическое состояние. В общем-то, нельзя назвать подростковый возраст гладким и спокойным периодом – многое действительно меняется, и независимо от родителей. Обычно родители не любят то, что они не контролируют. Подростковый возраст контролировать нельзя.

У вас еще год назад был ребенок, запах имел детский, а теперь это дядечка, фактически с усами. За год – ростовой рывок 15 см со всеми вытекающими. Или была маленькая кроткая девочка, а теперь вы смотрите на нее сзади: «Что это за женщина идет? О, а это моя дочка!» Это резкие изменения: был ребенок – стал выглядеть как взрослый, но по сути остался еще ребенком. Недаром процесс этих изменений называется переходным возрастом. Кто куда переходит? Ребенок переходит из детского состояния в следующий возраст – его еще нельзя назвать взрослым.

Подростковый возраст – это выкукливание, вылупление из куколки. Из кокона появляется совершенно новое существо. В него ребенок входит одним, дальше он в коконе подросткового возраста переваривается, вырастает и потом выходит совершенно в другом статусе, с другим внешним видом, с другими внутренними качествами. Это, конечно, приключение.

Как мы его переживаем, как его переживает ребенок, зависит от очень многих факторов.

Сейчас ученые во многих странах – физиологи и другие медики – наблюдают, что подростковый возраст помолодел, причем за последние 20–30 лет помолодел изрядно. Если 30 лет назад психологи и физиологи считали, что начало подросткового возраста – 12–13 лет у девочки и 13–14 лет у мальчика, то теперь приметы подросткового состояния – и физиологические, и психологические (это разные пласты) – можно наблюдать у девочек 9–10 лет (3–4 класс) и мальчиков 9–10 лет. Это огромный скачок.



Точно так же помолодели все кризисы. То, что мы раньше называли кризисом трех лет (кризис «я сам»), сейчас мы наблюдаем у двухлетних детей. Объяснений достоверных нет, но действительно, дети раньше взрослеют, раньше созревают. Однако ускорилось физиологическое созревание, а психологическое – нет. Ребенок уже выглядит как взрослый, физиологически имеет статус подростковый, а психологические структуры не успевают созреть – в этом одна из особенностей кризиса. Главное, что помолодевший подростковый кризис застает родителей врасплох. Они думали, что есть еще пара лет, а уже и подростковое противоречивое поведение, и подростковые скачки эмоций. И на собрании в четвертом классе учитель говорит: «Родители, не пора ли пользоваться средствами от потливости – в классе стоит запах». Они действительно вырастают, неожиданно для нас и, конечно же, неожиданно для самих себя.

И им сложно не то что справиться со своим текущим состоянием, но даже увидеть, оценить его. Как в «Алисе в Стране чудес»: «Я превращаюсь...» – «А в кого превращаешься?»

Процессы сложные. И нелегко провести аналогию с собой в этом возрасте, потому что мир и все вокруг меняются. Но все равно одна из основных рекомендаций для родителей – попробуйте вспомнить себя подростком. Вспомнить с внешней стороны, что вы делали, т. е. что делал тот подросток, которым вы были, и попробовать, может быть, вернуться к кусочкам опыта. Трудность в том, что подростковый возраст неоднородный. Это длинный период жизни – несколько лет. И если воспоминания позднего подросткового возраста – 14, 15, 16 лет – уже доступны, то воспоминания острого периода – гормонально острого – 11, 12, 13 лет, как правило, не представлены или фрагментарны.

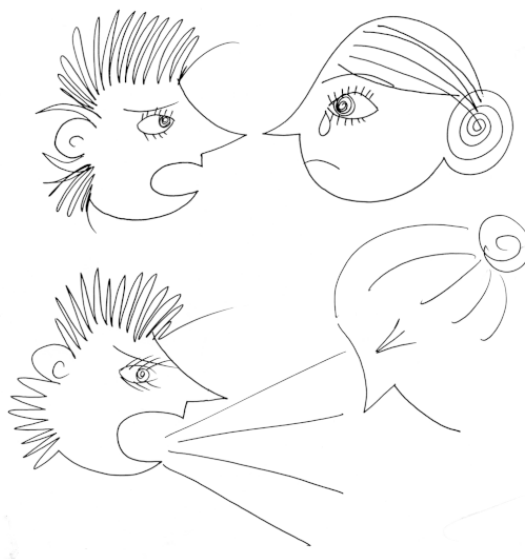


Тем не менее, если ваши дети входят в подростковый возраст, прежде всего пора начинать вспоминать собственный опыт этого периода. Поговорите с кем-нибудь, кто вас помнит в том состоянии: с родственниками, с кем-то из друзей, с братьями-сестрами; вы узнаете много нового, неожиданного и лучше станете понимать, что происходит с вашим ребенком.

Собеседник: Часто подростки грубо отвечают и никакого почтения к родителям уже не испытывают. Людям (особенно православным) приходится непросто, когда ребенок кричит, перечит, не слушает; когда его «несет». Что делать? Стоит ли обрывать подростка? Стоит ли продолжать с ним беседу, когда он не готов к этому?

Екатерина: Это называется на психологическом языке потеря эмоционального контроля.

Повторю, первое, что я рекомендую, – это вспоминать себя и собирать воспоминания о себе, о том, когда вы были подростком, а базовое (ноль, нулевой уровень) – понимать, вы сами сейчас в спокойном состоянии, адекватны или уже совсем не спокойны, и ваши эмоции тоже кипят. Подростковый возраст ребенка – это испытание на эмоциональную крепость родителей. Ребенку положено быть эмоционально нестабильным, особенно если созревание происходит быстро. У него такие гормональные скачки, что мало не покажется никому. Если взрослому человеку вколоть те гормоны, которые гуляют в крови у ребенка, спокойствия не будет никакого. И поэтому должен быть кто-то, кто его уравнивает. Если ребенка «несет», правильная реакция родителей, т. е. которая не усугубит, не будет эскалировать ситуацию, – это прежде всего сохранять спокойствие. Если вы заразились эмоцией подростка, если вы «поймали» эту эмоциональную волну и ею захвачены, скорее всего, эмоциональная реакция не будет правильной, и ситуация будет повторяться, и с каждым разом сильнее и сильнее.



Иногда в семьях, где есть подростки, доходит до страшной истерии. Ребенок кричит или как-то провоцирует – у него вызывающее эмоциональное поведение. И родители, вместо того чтобы отвечать, сохраняя внутренне спокойствие, спокойствие теряют. Особенно сложно тем, кто придерживается православных ценностей: у них есть идея о структуре, иерархии в семье, что должно быть послушание, и это абсолютно правильно. Но подростковый возраст предполагает вызов семейной структуре. И правильный ответ семьи, семейной системы – показать, но не лобовыми методами, что есть границы, есть иерархия и где-то ты должен слушаться.

Если на провокации ребенка отвечать в лоб, будет скандал. Будет конфликт, и конфликт повторяющийся. С одной стороны, нужно спокойствие, а с другой стороны, родителям подростка придется научиться выставлять границы.

Основная задача подросткового возраста – понимать границы взаимодействия с самим собой, со сверстниками, с другими людьми.

И основное испытание – это проба границ. Растущий ребенок идет и пробует: так можно? а так – можно? где у мамы кнопка? так с ней можно или нельзя? И очень важно показать, как можно, а как нельзя, не впадая в эмоционально окрашенное состояние, но в то же время не залезая за ледяную стену эмоциональной отстраненности.

Собеседник: Наверное, это тоже палка о двух концах: если отходить, уступать позиции в тот момент, когда происходит конфликт со стороны ребенка, когда подростка несет, то – раз уступишь, два уступишь, а потом уважение исчезнет совсем.

Екатерина: Но в то же время, не уступая совсем, мы приучаем ребенка к невозможности компромисса. Это сложный танец – взаимодействие с подростками. Если мы уступаем, подавляем себя, свои желания, бесконечно прогибаемся, мы даем ему неправильный опыт. Но если мы всегда непреклонны, не уступаем ни на секунду, то мы показываем, что договориться невозможно. Если у вас голова не отказывает в тот момент, когда возникают напряженные ситуации, можно думать на два шага вперед. Например, есть вопрос: можно или нет пойти в кино, и мы решаем его. Но дальше мы решаем более глобальный вопрос: можно ли договариваться, когда есть разные точки зрения, когда один считает, что можно, а другой считает, что нельзя. И в подростковом возрасте либо у вас возникнет диалог с уже выросшим ребенком, либо этот диалог прервется и уже может не восстановиться во взрослом возрасте.



Собеседник: Очень часто подростки не готовы разговаривать даже в спокойном состоянии, не готовы делиться своей жизнью с родителями. Кажется, еще вчера ребенок приходил из школы, рассказывал про своих друзей, отношения с учителями, рассказывал какие-то смешные эпизоды на переменках, и тут вдруг – раз! – и умолк. И вытащить из него даже клещами невозможно никаких подробностей. Что делать?

Екатерина: Это называется «закрой дверь в мою комнату». Тут возможно понимание, понимание и еще раз понимание. Очень сложно, когда родителям говорят: «Мама, отстань. У меня нет времени. Это моя комната – закрой дверь, убери младших». Подростки могут быть очень злы, т. е. звучать зло, обороняя свои рубежи.



Очень важно понимать, что это не конец, – это начало нового периода отношений с выросшим ребенком. И это совсем не показатель того, что отношения безнадежно испортились.

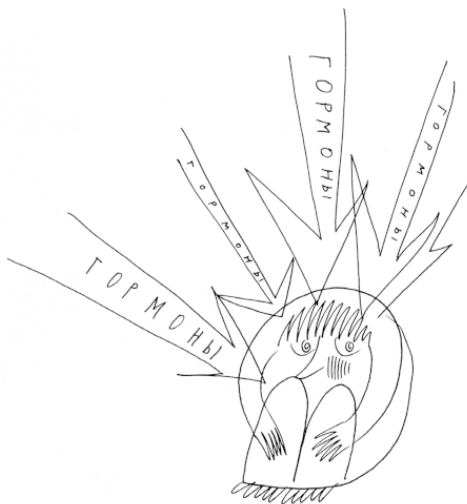
Мне кажется, что ребенку нужно дать в известной степени отстраниться – это значит, что вы совсем его отпускаете и ничего про него не знаете. Вы очень внимательно смотрите, слушаете и наблюдаете, но вы не лезете. И тогда ребенок не строит толстые стены.

Сравним с куколкой: для того чтобы превратиться, нужно отделиться. У ребенка очень тесная связь с родителями, ребенок от них очень зависим. Но ему нужно вырасти во взрослого человека, и для этого нужно немножечко отдалиться от тех, с кем ты так связан. Обычно ребенок в этом возрасте отдаляется от родителей, и особенно сложно дается отдаление от родителей своего пола. В этом девочкам может быть сложнее, чем мальчикам, потому что мамы ближе у девочек, а папы, как правило, дальше – они на работе. Папы с мальчиками изначально имеют большую дистанцию, чем мамы с девочками.

Закрытость подростка означает, что он меняется. И родителю это тревожно, он пытается преодолеть закрытость, а ребенок начинает не пускать. Важно сказать: «Да, иди. Хорошо, я не буду заходить. Но ты знай, я готов с тобой поговорить, я готов тебя послушать, мне интересно, что с тобой происходит. Когда у тебя будет желание, скажи мне, и мы найдем время поговорить». Следует понимать, что и в подростковый возраст, и в любой критический период прямые меры не работают, они вызывают сильное противодействие. В этих случаях кратчайший путь не всегда прямой.

Собеседник: Иногда подросток говорит очень обидные и резкие фразы, например, про младших: «Надоели! Уйдите отсюда!» – или про родителей: «Ты ничего не понимаешь! Ты ничего не знаешь!» Но на самом деле в душе же у них не так? Они говорят не совсем то, что чувствуют?

Екатерина: В этот момент они чувствуют именно так. Хотя бы часть из них так чувствует. Нужно понимать, что это не вся правда про ребенка. Правда, но не вся. И в тот момент, когда ребенок говорит: «Надоели! Уйди! Отстань! Я вас ненавижу!» – это не весь ребенок.



Внутри страшно звучащего внешне взрослого человека есть маленькое существо, которое очень нуждается в заботе, маленький ежик, который выпустил колючки и не хочет их убирать. И надо научиться подходить к этому колючему существу в те моменты, когда оно готово впустить. Раковина и колючки – это образы разных состояний подростка, и этих состояний – целый веер. Ребенок бывает такой, такой и еще такой. Он всегда разный.

Полезно видеть в это время с какой «частью» подростка вы имеете дело. Иногда разговариваешь с человеком, и человек – нормальный, вменяемый, даже взрослый, интересный, и вдруг – раз – в глазах что-то изменилось, и пошла другая речь, другой тембр и другая эмоция.

Есть психологический термин – амбивалентность; даже поливалентность – многогранность. И у этой многогранности состояний подростка есть психофизическая основа. Ему самому тяжело. Представляете, когда внутри так штормит? Я думаю, женщины, пережившие климактерический период, понимают лучше. Более молодым полезно вспомнить, насколько нестабильно эмоциональное состояние в первом триместре беременности. Мужчинам может быть более близок образ алкогольного опьянения. Периодически гормоны бьют в голову подростку так, что он действительно становится абсолютно другим. И это не его поведение, это не то, что делает он, – это то, что с ним происходит, и он еще не умеет этим управлять.

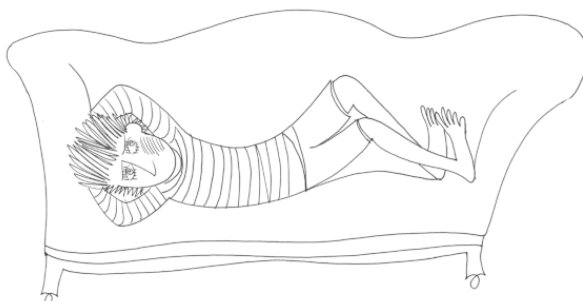


Чтобы мирно жить с подростком, нужно попробовать включиться в эту специфику.

Необходимо понимать:

- а) специфику возраста;
- б) специфику эмоциональных состояний.

Когда вы рожаете ребенка, вы должны понимать, как его кормить, какие лучше памперсы использовать. И в этот новый период нужно приобрести определенную компетентность. Читайте книги о подростках.



Собеседник: Очень беспокоит то, что подростки ничего не хотят. Еще вчера они с удовольствием ходили в театр, занимались спортом, в кружках – теперь отказываются категорически. Что происходит с ребенком? Почему ему ничего не хочется?

Екатерина: Нормальному ребенку не должно хотеться учиться в этом возрасте. Как говорит наш замечательный знакомый священник, «мозг в это время переходит в садилище». Действительно, происходит сдвиг мотивов, сдвиг ведущих устремлений подростка, и это обусловлено тем же самым гормональным статусом. Начинают интересоваться ровесники, причем ровесники противоположного пола. И это гораздо интереснее, чем математика или поход в театр. Тревожиться нужно, если этого не происходит. Если происходит что-то такое, что очень неудобно, беспокойно для родителей, это значит, ребенок взрослеет, становится старше. Это созревание настолько выраженное, настолько бурное, что полностью сметаются все возможности учиться. На первый план должны выходить отношения со сверстниками, какие-то собы-

тия личной жизни, забота о внешнем виде. Это нормальные состояния, нормальные признаки подросткового возраста. Родителям, конечно, это неудобно.

В острый период созревания (он длится год, полтора — зависит от интенсивности) ребенок выезжает в учебе на том, что он знал до этого. Поэтому если у вас есть возможность, создавайте какую-то базу знаний, чтобы у вас было на что опереться. Но, создавая базу и думая о подростковом возрасте, нужно понимать, что дети, систематически перегруженные и лишены досуга (а это очень многие городские дети), могут очень сложно проходить подростковый возраст. У них может возникать желание освободиться от оков образования, воспитания и развития, и это будет остро. Хорошо, если во все периоды у ребенка есть какое-то свободное время.

Собеседник: Многие родители, особенно в крупных городах, считают, что ребенка в подростковом возрасте лучше загрузить как следует: спортом, или английским, или чем-то еще полезным, чтобы он не таскался по улицам. Опасно.

Екатерина: Загрузить можно, но нельзя ждать, что подросток будет делать это с энтузиазмом, радостно. Он будет сопротивляться, прогуливать иногда, говорить, что этого не хотел. Идеально, если эта загрузка будет его выбором. Например, можно давить, а можно сделать так, чтобы у ребенка было ощущение, что это его выбор. Скажем, бассейн или борьба — и то и другое развивает физически, но можно предложить выбор: «Ты сам выбираешь. Фитнес? Хорошо. Я тебе покупаю полугодовой абонемент» (или: «Мы договариваемся, что ты сколько-то времени это делаешь»). Хорошо бы дожидаться просьбы от ребенка. Многие занятия являются либо желанными, либо престижными. И может быть, он сам о чем-то попросит, тогда сам за это и будет отвечать. Подростки очень ценят самостоятельность и когда к их мнению прислушиваются.

Собеседник: Все это, конечно, очень сложно, потому что скоро, например, ГИА, или какие-то другие экзамены, или что-то еще, и кажется, что ты все упустишь. Сейчас он не хочет идти на дополнительные по химии или по математике, а завтра он получит два на экзамене, и все его будущее уйдет коту под хвост...

Екатерина: Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить. Мы можем создать все условия, чтобы ребенок учился, даже физически его притащить на занятия к репетитору по химии — и ничего не получится. Ребенок взрослеет, и все меньше и меньше вы его можете заставлять, и все больше и больше он должен сам себя приучать. Это бесконечная история: мы заставляем — и взросление откладывается, потому что мы решаем за ребенка, мы его волевые усилия подменяем своими.



Сейчас, с одной стороны, подростковый возраст помолодел, а с другой стороны, на социальную сцену выходит более инфантильное поколение. Причем еще 20 лет назад, в те самые неблагополучные девяностые, молодые люди были гораздо более взрослые, потому что им приходилось думать о сегодняшнем, о завтрашнем дне. Сейчас времена более благополучные, и родители часто могут дать детям больше в материальном плане – и больше за них решают. Очень часто ребенка дотаскивают до университета или института и сдают. Дальше обычно влияние родителей уже заканчивается. Все, что раньше дети переживали в школе, а к институту подходили уже осмысленно, теперь переживают в институте. И начинаются синдром первокурсника, бросание одного университета за другим, сложности с формированием воли, с целеполаганием. Мне кажется, лучше решить ситуацию на стадии ГИА, сказать: «Тебе тройка — нормально? Ты не хочешь репетитора? Хорошо, не надо», – и не приставать к нему.

Что касается общегосударственных экзаменов – ГИА и ЕГЭ, – слава Богу, сейчас во всех школах детей очень хорошо натаскивают учителя. В этих областях школа продолжает делать то, что она должна, а именно – мотивировать к обучению. Учителя очень заинтересованы в успешной сдаче ГИА и соответственно нагнетают: «Давайте, готовьтесь; вы не сдадите; это важно». И к ГИА многие дети мотивированы, они сами, если вы не предложите раньше, придут и попросят: «Мама, у всех репетиторы, а ты чего меня не дергаешь?» И мама может сказать: «Ты хочешь репетитора? За деньги? Я подумаю. А ты мне будешь помогать, если у тебя будет репетитор?» Не надо бежать впереди и предлагать пять репетиторов немотивированному ребенку.

Собеседник: Все равно страшно. Кажется: а вдруг не придет, а вдруг не скажет «хочу», а потом будешь виноват.

Екатерина: Родители всегда виноваты. Как бы родители ни поступили в подростковом возрасте в определенный период времени, ребенок скажет: «Вы сделали неправильно». Поступи вы противоположным образом, ребенок тоже был бы недоволен. Это такой период. Время, когда ребенок придет и скажет: «Мамочка, спасибо тебе большое! Папочка, спасибо тебе большое!» – будет сильно позже – в 25, а то и в 30 лет.

Запомните: не надо ждать благодарности прямо сейчас. Должно случиться что-то экстраординарное, сверхтревожное, чтобы родители услышали слова благодарности от подростка. Ребенок должен очень испугаться, чтобы поблагодарить родителей. Или какой-то духовный опыт должен прийти, но это нам не подконтрольно. Обычно подросток не благодарит, потому что не видит контекста того, что для него делают. Для него это нормально – как дыхание.

Собеседник: В нашей школе в седьмом классе некоторые родители стали платить детям за учебу: получил пятерку – пятьсот рублей, получил тройку – минус пятьсот рублей. Одна мама платила за успешные отметки в семестре, другая – за текущие. Платят за домашнюю работу по хозяйству; пропылесосил – столько-то денег, помыл посуду – столько-то. Насколько это работает и стоит ли это делать вообще?

Екатерина: Родители – сами творцы своего счастья, и здесь полная свобода творчества: что вы хотите, то вы и можете делать в семье. Но последствия тоже будут ваши. Я отчасти являюсь экспертом по этому возрасту и выскажу свое мнение, с которым необязательно соглашаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.