

Методические указания для родителей о подростках

Переходный возраст самый сложный момент в жизни человека. Он подразумевает развитие личности, приобретение нового навыка взаимодействия с окружающими. Но есть и свои отрицательные моменты – не всегда мы взрослые правильно и вовремя можем понять и помочь подростку в этот непростой период. Особенно тяжело приходится родителям. Бунтарское проявление подросткового периода, нестабильность эмоциональной сферы ребёнка, стремление стать независимым и пугают и радуют одновременно. Эта информация предназначена для взрослых и особенно для родителей в качестве психологической помощи в понимании особенностей подросткового возраста.

Основные тенденции этого периода:

- Установить верную дистанцию - Подростку важно отделиться от родителей, чтобы осознать свои силы.
- Уйти, чтобы вернуться - С опытом независимости он получает возможность общаться со взрослыми на новом уровне — без претензий и обид.
- Завершить переход - Стать (действительно) взрослым человеком не поздно... в любом возрасте. *Как пережить этот трудный и непростой период в жизни ребёнка? Как не потерять его, но в тоже время быть всегда рядом? Как преодолеть свой страх и найти компромисс в диалоге со своим ребёнком?* - все эти вопросы задают себе почти все родители, когда сталкиваются с подростковым периодом своих детей.

Эти годы мы считаем одними из самых проблемных. Однако возрастной кризис – это существенное, но позитивное изменение в нашей жизни. И он необходим для психического развития человека.

Как пройти этот поворотный этап без излишних потрясений? Невозможность диалога, провоцирующее поведение, грубость... Всегда ли переходный возраст должен протекать столь болезненно? Как он мог бы выглядеть в норме? И какие следы былых переживаний многие из нас несут в себе до сих пор?

На эти вопросы отвечает *возрастной психолог Марина Бебчук – директор Института интегративной семейной терапии, г. Москва.*

1. *От чего и к чему каждый из нас переходит в переходном возрасте?*

От детства к взрослому состоянию человека. От детской сущности, ожиданий и требований ребенка к взрослой жизни — с иной ответственностью, иными возможностями. В это время (иначе его называют «пубертатом») рождается и взрослая сексуальность — все меняется: тело, эмоциональные проявления, образ мышления, потребности и поведение. Человек уже никогда не будет таким, как прежде.

2. *У всех ли подростков переходный период связан с кризисом?*

Достаточно часто эти перемены проходят спокойно, без кризиса в отношениях с родителями. И само слово «кризис» переводится с греческого (*krisis*) как решение, поворотный пункт, исход. **Главное для подростка в это время** — самостоятельное приобщение к миру взрослых, которого он может достичь только через противопоставление себя родителям. Ему важно чувствовать себя автономным и равным с ними, но одновременно он очень нуждается в поддержке и признании старших. Сложность для подростка состоит в том, чтобы, с одной стороны, найти и установить правильную дистанцию с родителями, а с другой — испытать собственные возможности. *Избежать непонимания и конфронтации можно, если семья постепенно приспосабливается к новой ситуации и родители идут навстречу подростку, меняя прежние правила: ребенку разрешается слушать ту музыку, которую хочется, иногда запирается в своей комнате, переставляет там мебель, имеет карманные деньги, в некоторых случаях не ночевать дома. Это позволяет подростку почувствовать себя увереннее и способствует его отделению от родителей — сепарации (психологическое отделение себя от родителей), стремление стать взрослым, самостоятельным и независимым.* На мой взгляд, *серьезные конфликты* в это время чаще *говорят* о давних разногласиях, которые не имеют прямого отношения к переходному периоду ребенка.

3. *Значит, конфликты с родителями могут и не быть непременно этапом взросления?*

Конечно. Привязанность детей к родителям, дающая им чувство защищенности, естественным образом преобразуется в дистанцию по мере того, как у подростка возникают разнообразные интересы. Немало из нас вспоминают свой переходный возраст с *благодарностью к родителям за доверие и терпение, за то, что те ни разу не дали повода усомниться в том, что любят нас любыми, всегда простят и в кризисной ситуации помогут найти выход.* Подростковая злость — это форма

зависимости, проявление незавершенной сепарации (*психологическое отделение*) от родителей. *Раздражение, гнев или даже ненависть в этом возрасте — это проявление тоски по любви, надежды на любовь и отсутствия свободы в проявлении своей любви.* Подростки могут испытывать страх: *нужен ли я, не отвергнут ли меня, не предадут ли, если я доверюсь родителям?* Вдруг они злоупотребят моим доверием, используют его против меня или моих друзей? *Если такие опасения подтверждаются хотя бы однажды, подросток увеличивает дистанцию (часто произвольно), а родители, чувствуя, что «теряют» ребенка, усиливают контроль, провоцируя его на дальнейшее отдаление, вместо того чтобы искать компромиссы.* **Вообще переходный возраст — это в каком-то смысле проверка на любовь.** Со стороны подростка — часто провокативная: «А если я так поступлю, вы меня примете? Ага, приняли! А если я вот так теперь сделаю, вы еще будете меня любить?..» В некоторых семьях детям приходится прилагать титанические усилия, чтобы на них обратили внимание, и они готовы пойти на многое, чтобы его добиться...

4. *Бывает, что подросток избегает скандалов, ничем не провоцирует родителей и вообще ведет себя очень тихо. Насколько естественно такое поведение?*

Вполне естественно, если его причина — психофизиологическая незрелость и инфантильность, замедленное половое созревание. Проблема возникает, когда подросток очень привязан к родителям и избегает отделения от них, ведет себя так, будто выход в «большой мир» представляет для него опасность. Он не готов испытать свои социальные возможности, повернуться лицом к миру, попытаться завоевать его. Однако иногда подростку просто «не выгодно» расти, если он бессознательно чувствует, что у него есть особая роль в семье. Например, он ощущает себя связующим звеном между родителями, цементом, который держит семью: если он их оставит, то все рухнет.

5. *Как долго это продолжается?*

Подросток, или тинейджер (от английского *teenager*), — это молодой человек в возрасте от 13 до 19 лет, поскольку на *-teen* оканчиваются названия именно этих чисел. Российские психологи подростками считают тех, кому исполнилось 11(12)-15(16) лет. Стоит отметить, что в условиях современных больших городов, где дети очень рано вступают в контакт с высокими технологиями, переходный период может начаться и раньше, уже в 10 лет, и закончиться позже — в студенческом возрасте. Пубертатный процесс связан с физиологическими изменениями в организме, а они у разных детей (даже родных братьев/сестер) происходят в разное время, в частности, южных народов раньше, чем у северных.

6. *Как бы вы описали нормальное протекание кризиса переходного возраста?*

Нормальным является развитие подростка со спадами и взлетами и адекватная реакция на это семьи. Подросток временами чувствует себя не в своей тарелке, начинает хуже учиться, может грустить (и страдать!) из-за несчастной любви. *Это период противоречивых желаний: хочется одновременно ничего не делать и достигнуть успеха, хочется заниматься сексом со многими и в то же время иметь особые, исключительные отношения с кем-то одним, хочется избавиться от родителей, и одновременно существует потребность в них.* Нередко подростку хочется быть независимым именно тогда, когда он чувствует себя таким уязвимым...

В каждой семье границы и нормы отношений свои, но в любом случае у родителей поведение ребенка должно вызвать беспокойство, если он на протяжении многих месяцев не развивается интеллектуально, физически или социально. Мягкие формы проблемного (или часто протестного) поведения — это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения. Избыток косметики, длинные или очень короткие волосы, рваные джинсы, громкая музыка, постеры на стенах, курение, нецензурная лексика, грубость, хамство... Крайние, порой опасные формы поведения тоже хорошо известны: уходы из дома, отказ от учебы, разного рода зависимости (от игромании до наркомании), проституция, попытки суицида.

7. *Почему некоторые подростки склонны вести себя деструктивно, играть со смертью?*

Подвергая себя опасности, они, как правило, не ищут смерти как таковой. Суицид — это символическая форма ухода, попытка вырваться из семейной системы, одна из форм сепарации (*психологическое отделение от родителей, стремление к самостоятельности*). Этим шагом ребенок говорит: раз вы не дали мне больше любви, не услышали мой крик о помощи (не обратили внимания на

мой уход из дома, не изменили правила в семье, не заметили, что я стал другим), тогда я уйду из жизни. И нередко лишь после демонстративной попытки суицида в такой семье впервые происходит диалог, родители, наконец, обращаются к ребенку: *давай сядем и поговорим, мы хотим знать, как ты хочешь жить, как хочешь, чтобы мы жили...*

8. *Что означает стать взрослым?*

Переходный возраст — это момент, когда сходятся ребенок, которым человек был, и взрослый, которым он станет. И поскольку взрослым как таковой подросток ещё не стал, то подросток постоянно находится в процессе формирования и развития и время «притирки» внутреннего ребенка и взрослого по сути не кончаются. Иногда переходный период психологически длится и после полового созревания, когда взрослые люди продолжают вести себя как подростки. Если же человек по ряду (не зависящих от него) обстоятельств был вынужден повзрослеть слишком рано, позже он рискует оказаться во власти того подростка, которого некогда ему пришлось в себе подавить. Можно сказать, что *мы перестаем быть подростками, когда начинаем регулировать свои отношения с близкими, живем в гармонии с ними, без взаимных обид и напряжения. Это модель любых зрелых отношений: иметь возможность спокойно устанавливать такую дистанцию с другими людьми, которая необходима нам сейчас.* Эта возможность у некоторых людей может наступить ещё не скоро. Этот процесс зависит от многих факторов, в том числе — от нашего личного желания становиться взрослыми.

9. *Как установить верную дистанцию в отношениях между взрослыми и подростком?*

Правильная дистанция возникает, когда отношения с родителями не противопоставлены жизни подростка за пределами дома, а сосуществуют с ней. Его друзья, любовь, занятия интересуют взрослых, но этот интерес не нарушает границ его личности. Но родителям очень непросто прийти к таким отношениям, потому что переходный возраст обостряет два страха: быть покинутым (своим ребенком) и, наоборот, стать слишком зависимым (от него). Иногда, боясь потерять контакт с ребенком, родители начинают многое ему позволять. И им становится еще сложнее добиться понимания и послушания, так как молодые люди все охотнее дерзят, идут на провокации. Однако дерзость — это не свобода. Терпеть ее (как и хамство, и грубость) — значит в каком-то смысле опустить руки и оставить подростка пленником своих эмоций, часто жестоких и противоречивых.

10. *То есть подросток нуждается в ограничениях и запретах?*

Ему необходимо сталкиваться с препятствиями, чтобы оценить свои желания и возможности. Когда не существует рамок, подросток легко подвергает себя опасности. Он становится заложником сиюминутных желаний, вместо того чтобы учиться планировать свою жизнь. Родители духовно, телесно, финансово отвечают за здоровье и жизнь ребенка, и они обязаны ставить ограничения — это вопрос безопасности и ответственности. Ребенок должен ночевать дома, или родители должны знать точно, где он находится, чтобы в любой момент с ним связаться. Если ребенка просто ставить перед фактом, он, скорее всего, взбунтуется, поэтому правила и санкции лучше с ним согласовывать, стараясь прийти к компромиссу. Допустим, он захотел прийти домой в полночь, а обычно приходил в восемь вечера: можно договориться о возвращении в 22.00. Каждый держит слово и отвечает за свои поступки. Для родителей поиск компромиссов — это вопрос доверия к ребенку, для подростка — сигнал о том, что у него есть тыл, где его всегда примут, поймут, простят и помогут. Что бы ни случилось, он должен чувствовать, что дома его любят — любого.

11. *Как семье успешно завершить переходный период?*

Родителям легче пережить отдаление ребенка от семьи, поддерживая и успокаивая друг друга: не волнуйся так, посмотри, какой он (она) уже взрослый(ая)... Если семья неполная, можно опереться на родных и друзей. Переходный период заканчивается, когда мы сформулируем правила для новой стадии жизненного цикла и начнем им следовать. Идеально, если дети живут отдельно от родителей, но с удовольствием с ними общаются тогда, когда чувствуют в этом потребность.

Переходный возраст самый сложный момент в жизни человека. Он подразумевает развитие личности, приобретение нового навыка взаимодействия с окружающими. Но есть и свои отрицательные моменты — не всегда мы взрослые правильно и вовремя можем понять и помочь подростку в этот непростой период. Особенно тяжело приходится родителям. Бунтарское проявление подросткового периода, нестабильность эмоциональной сферы ребёнка, стремление стать независимым и пугают и

радуют одновременно. Эта информация предназначена для взрослых и особенно для родителей в качестве психологической помощи в понимании особенностей подросткового возраста.

Основные тенденции этого периода:

- Установить верную дистанцию - Подростку важно отделиться от родителей, чтобы осознать свои силы.
- Уйти, чтобы вернуться - С опытом независимости он получает возможность общаться со взрослыми на новом уровне — без претензий и обид.
- Завершить переход - Стать (действительно) взрослым человеком не поздно... в любом возрасте.

Как пережить этот трудный и непростой период в жизни ребёнка? Как не потерять его, но в тоже время быть всегда рядом? Как преодолеть свой страх и найти компромисс в диалоге со своим ребёнком? - все эти вопросы задают себе почти все родители, когда сталкиваются с подростковым периодом своих детей.

Эти годы мы считаем одними из самых проблемных. Однако возрастной кризис – это существенное, но позитивное изменение в нашей жизни. И он необходим для психического развития человека.

Как пройти этот поворотный этап без излишних потрясений? Невозможность диалога, провоцирующее поведение, грубость... Всегда ли переходный возраст должен протекать столь болезненно? Как он мог бы выглядеть в норме? И какие следы былых переживаний многие из нас несут в себе до сих пор?

На эти вопросы отвечает *возрастной психолог Марина Бебчук – директор Института интегративной семейной терапии, г. Москва.*

12. От чего и к чему каждый из нас переходит в переходном возрасте?

От детства к взрослому состоянию человека. От детской сущности, ожиданий и требований ребенка к взрослой жизни — с иной ответственностью, иными возможностями. В это время (иначе его называют «пубертатом») рождается и взрослая сексуальность — все меняется: тело, эмоциональные проявления, образ мышления, потребности и поведение. Человек уже никогда не будет таким, как прежде.

13. У всех ли подростков переходный период связан с кризисом?

Достаточно часто эти перемены проходят спокойно, без кризиса в отношениях с родителями. И само слово «кризис» переводится с греческого (*krisis*) как решение, поворотный пункт, исход. ***Главное для подростка в это время*** — самостоятельное приобщение к миру взрослых, которого он может достичь только через противопоставление себя родителям. Ему важно чувствовать себя автономным и равным с ними, но одновременно он очень нуждается в поддержке и признании старших. Сложность для подростка состоит в том, чтобы, с одной стороны, найти и установить правильную дистанцию с родителями, а с другой — испытать собственные возможности. *Избежать непонимания и конфронтации можно, если семья постепенно приспосабливается к новой ситуации и родители идут навстречу подростку, меняя прежние правила: ребенку разрешается слушать ту музыку, которую хочется, иногда запирается в своей комнате, переставляет там мебель, иметь карманные деньги, в некоторых случаях не ночевать дома. Это позволяет подростку почувствовать себя увереннее и способствует его отделению от родителей — сепарации (психологическое отделение себя от родителей), стремление стать взрослым, самостоятельным и независимым. На мой взгляд, серьезные конфликты в это время чаще говорят о давних разногласиях, которые не имеют прямого отношения к переходному периоду ребенка.*

14. *Значит, конфликты с родителями могут и не быть непременно этапом взросления?*

Конечно. Привязанность детей к родителям, дающая им чувство защищенности, естественным образом преобразуется в дистанцию по мере того, как у подростка возникают разнообразные интересы. Немало из нас вспоминают свой переходный возраст с *благодарностью к родителям за доверие и терпение, за то, что те ни разу не дали повода усомниться в том, что любят нас любыми, всегда простят и в кризисной ситуации помогут найти выход.* Подростковая злость — это форма зависимости, проявление незавершенной сепарации (*психологическое отделение*) от родителей. *Раздражение, гнев или даже ненависть в этом возрасте — это проявление тоски по любви, надежды на любовь и отсутствия свободы в проявлении своей любви.* Подростки могут испытывать страх: *нужен ли я, не отвергнут ли меня, не предадут ли, если я доверюсь родителям?* Вдруг они злоупотребят моим доверием, используют его против меня или моих друзей? *Если такие опасения подтверждаются хотя бы однажды, подросток увеличивает дистанцию (часто произвольно), а родители, чувствуя, что «теряют» ребенка, усиливают контроль, провоцируя его на дальнейшее отдаление, вместо того чтобы искать компромиссы.* **Вообще переходный возраст — это в каком-то смысле проверка на любовь.** Со стороны подростка — часто провокативная: «А если я так поступлю, вы меня примете? Ага, приняли! А если я вот так теперь сделаю, вы еще будете меня любить?..» В некоторых семьях детям приходится прилагать титанические усилия, чтобы на них обратили внимание, и они готовы пойти на многое, чтобы его добиться...

15. *Бывает, что подросток избегает скандалов, ничем не провоцирует родителей и вообще ведет себя очень тихо. Насколько естественно такое поведение?*

Вполне естественно, если его причина — психофизиологическая незрелость и инфантильность, замедленное половое созревание. Проблема возникает, когда подросток очень привязан к родителям и избегает отделения от них, ведет себя так, будто выход в «большой мир» представляет для него опасность. Он не готов испытать свои социальные возможности, повернуться лицом к миру, попытаться завоевать его. Однако иногда подростку просто «не выгодно» расти, если он бессознательно чувствует, что у него есть особая роль в семье. Например, он ощущает себя связующим звеном между родителями, цементом, который держит семью: если он их оставит, то все рухнет.

16. *Как долго это продолжается?*

Подросток, или тинейджер (от английского teenager), — это молодой человек в возрасте от 13 до 19 лет, поскольку на -teen оканчиваются названия именно этих чисел. Российские психологи подростками считают тех, кому исполнилось 11(12)-15(16) лет. Стоит отметить, что в условиях современных больших городов, где дети очень рано вступают в контакт с высокими технологиями, переходный период может начаться и раньше, уже в 10 лет, и закончиться позже — в студенческом возрасте. Пубертатный процесс связан с физиологическими изменениями в организме, а они у разных детей (даже родных братьев/сестер) происходят в разное время, в частности, южных народов раньше, чем у северных.

17. *Как бы вы описали нормальное протекание кризиса переходного возраста?*

Нормальным является развитие подростка со спадами и взлетами и адекватная реакция на это семьи. Подросток временами чувствует себя не в своей тарелке, начинает хуже учиться, может грустить (и страдать!) из-за несчастной любви. *Это период противоречивых желаний: хочется одновременно ничего не делать и достигнуть успеха, хочется заниматься сексом со многими и в то же время иметь особые, исключительные отношения с кем-то одним, хочется избавиться от*

родителей, и одновременно существует потребность в них. Нередко подростку хочется быть независимым именно тогда, когда он чувствует себя таким уязвимым...

В каждой семье границы и нормы отношений свои, но в любом случае у родителей поведение ребенка должно вызвать беспокойство, если он на протяжении многих месяцев не развивается интеллектуально, физически или социально. Мягкие формы проблемного (или часто протестного) поведения — это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения. Избыток косметики, длинные или очень короткие волосы, рваные джинсы, громкая музыка, постеры на стенах, курение, нецензурная лексика, грубость, хамство... Крайние, порой опасные формы поведения тоже хорошо известны: уходы из дома, отказ от учебы, разного рода зависимости (от игромании до наркомании), проституция, попытки суицида.

18. Почему некоторые подростки склонны вести себя деструктивно, играть со смертью?

Подвергая себя опасности, они, как правило, не ищут смерти как таковой. Суицид — это символическая форма ухода, попытка вырваться из семейной системы, одна из форм сепарации (психологическое отделение от родителей, стремление к самостоятельности). Этим шагом ребенок говорит: раз вы не дали мне больше любви, не услышали мой крик о помощи (не обратили внимания на мой уход из дома, не изменили правила в семье, не заметили, что я стал другим), тогда я уйду из жизни. И нередко лишь после демонстративной попытки суицида в такой семье впервые происходит диалог, родители, наконец, обращаются к ребенку: давай сядем и поговорим, мы хотим знать, как ты хочешь жить, как хочешь, чтобы мы жили...

19. Что означает стать взрослым?

Переходный возраст — это момент, когда сходятся ребенок, которым человек был, и взрослый, которым он станет. И поскольку взрослым как таковой подросток ещё не стал, то подросток постоянно находится в процессе формирования и развития и время «притирки» внутреннего ребенка и взрослого по сути не кончаются. Иногда переходный период психологически длится и после полового созревания, когда взрослые люди продолжают вести себя как подростки. Если же человек по ряду (не зависящих от него) обстоятельств был вынужден повзрослеть слишком рано, позже он рискует оказаться во власти того подростка, которого некогда ему пришлось в себе подавить. Можно сказать, что мы перестаем быть подростками, когда начинаем регулировать свои отношения с близкими, живем в гармонии с ними, без взаимных обид и напряжения. Это модель любых зрелых отношений: иметь возможность спокойно устанавливать такую дистанцию с другими людьми, которая необходима нам сейчас. Эта возможность у некоторых людей может наступить ещё не скоро. Этот процесс зависит от многих факторов, в том числе — от нашего личного желания становиться взрослыми.

20. Как установить верную дистанцию в отношениях между взрослыми и подростком?

Правильная дистанция возникает, когда отношения с родителями не противопоставлены жизни подростка за пределами дома, а сосуществуют с ней. Его друзья, любовь, занятия интересуют взрослых, но этот интерес не нарушает границ его личности. Но родителям очень непросто прийти к таким отношениям, потому что переходный возраст обостряет два страха: быть покинутым (своим ребенком) и, наоборот, стать слишком зависимым (от него). Иногда, боясь потерять контакт с ребенком, родители начинают многое ему позволять. И им становится еще сложнее добиться понимания и послушания, так как молодые люди все охотнее дерзят, идут на провокации. Однако дерзость — это не свобода. Терпеть ее (как и хамство, и грубость) — значит в каком-то смысле опустить руки и оставить подростка пленником своих эмоций, часто жестоких и противоречивых.

21. *То есть подросток нуждается в ограничениях и запретах?*

Ему необходимо сталкиваться с препятствиями, чтобы оценить свои желания и возможности. Когда не существует рамок, подросток легко подвергает себя опасности. Он становится заложником сиюминутных желаний, вместо того чтобы учиться планировать свою жизнь. Родители духовно, телесно, финансово отвечают за здоровье и жизнь ребенка, и они обязаны ставить ограничения — это вопрос безопасности и ответственности. Ребенок должен ночевать дома, или родители должны знать точно, где он находится, чтобы в любой момент с ним связаться. Если ребенка просто ставить перед фактом, он, скорее всего, взбунтуется, поэтому правила и санкции лучше с ним согласовывать, стараясь прийти к компромиссу. Допустим, он захотел прийти домой в полночь, а обычно приходил в восемь вечера: можно договориться о возвращении в 22.00. Каждый держит слово и отвечает за свои поступки. Для родителей поиск компромиссов — это вопрос доверия к ребенку, для подростка — сигнал о том, что у него есть тыл, где его всегда примут, поймут, простят и помогут. Что бы ни случилось, он должен чувствовать, что дома его любят — любого.

22. *Как семье успешно завершить переходный период?*

Родителям легче пережить отдаление ребенка от семьи, поддерживая и успокаивая друг друга: не волнуйся так, посмотри, какой он (она) уже взрослый(ая)... Если семья неполная, можно опереться на родных и друзей. Переходный период заканчивается, когда мы сформулируем правила для новой стадии жизненного цикла и начнем им следовать. Идеально, если дети живут отдельно от родителей, но с удовольствием с ними общаются тогда, когда чувствуют в этом потребность.