

Объединение «Общение. Лидерство. Команда»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общение. Лидерство. Команда»

Консультация для родителей «Контроль за подростком. Где границы разумного?».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Калининко А.Б.

Задачи:

- Раскрыть специфику поведения ребенка в подростковом возрасте
- Определить особенности взаимодействия и выбор форм родительского контроля за ребенком-подростком.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Подростковый возраст охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет. Заканчивается он по-разному: в 15, 16, 17 или даже в 18 лет. Его характерная особенность – быстрый темп полового созревания. Он начинается в младшем подростковом возрасте. К концу периода завершается физическое формирование взрослого, способного к воспроизводству человека.

Подростковый возраст является одним из самых сложных в жизни ребенка и жизни его родителей. В это время происходят кардинальные изменения в гормональном плане, происходят соответственные изменения в физическом и психическом развитии. Частая смена настроений, подростковый нигилизм, нервные срывы и даже истерики, - все это «сюрпризы» подросткового возраста.

Психология подросткового возраста обусловлена физическими изменениями организма ребенка. В начале периода скорость развития эндокринных центров опережает развитие половой системы. Поэтому центральная нервная система подростков находится в неуравновешенном состоянии.

Психологические особенности подросткового возраста характеризуются противоречивостью во всем:

- С одной стороны подросток крайне болезненно относится к любой критике, но с другой – ждет общения с ним как с взрослым человеком.
- Из-за импульсивности и нетерпения подростки не могут справиться иногда даже с повседневными обязанностями, но становятся более ответственными и способными на выполнение сложных дел.
- Внимательность к мелочам и деталям уживается у подростков с удивительной душевной черствостью и порой даже с жестокостью.
- Желание быть «как все» спорит с утверждением собственной индивидуальности и подчеркиванием своей независимости от мнения окружающих.
- Независимость суждений и борьба с авторитетами соседствует с обожествлением кумиров и копированием поведения случайных людей.

Общая характеристика подросткового возраста отличаются следующими чертами поведения:

- эмоциональной неустойчивостью;
- резкими перепадами настроения;
- повышенным самолюбием;
- резкостью суждений;
- застенчивостью и неуверенностью в своих силах.

Характеристикой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников. Одним

из самых важных факторов является их положение в группе. Для них характерно желание слиться со значимым кругом сверстников, быть похожим на лидера группировки. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества.

Комфорт в кругу своей группы, слияние с друзьями по взглядам, привычкам, поведению дает подростку чувство эмоциональной безопасности. Иногда слепое подчинение правилам компании, которую предпочитает подросток, может привести к самым неблагоприятным последствиям.

Подростки часто мечтают о единственном, самом верном друге. В то же время они могут менять друзей, ссориться и находить новых знакомых, которые быстро становятся идеалом и кумиром. Возрастные особенности подросткового возраста ведут к развитию того или иного типа человеческой личности. Постепенно от слепого копирования оценок взрослых подростки переходят к анализу и оцениванию поступков и действий других людей. Они учатся оценивать и себя. Основным инструментом обучения самооценке является сравнение своих поступков и своей личности с другими людьми.

Одна из ярких особенностей подросткового возраста – реакция эмансипации. Взросление невозможно без принятия ответственности за свои поступки. Подростки стараются высвободиться из-под влияния взрослых, поступать и действовать самостоятельно. Иногда это стремление чрезмерно и выражается через крайние формы. Подростки конфликтуют с родителями, уходят из дома, пытаются отгородиться от своей семьи.

Чувство «взрослости», рост самосознания, пробуждение интереса к противоположному полу можно отнести к новообразованиям подросткового возраста. Подросток уже чувствует себя полноценной личностью и отстаивает свое право на самостоятельность суждений и на принятие решений. Он хочет принести пользу обществу, занимать активную жизненную позицию. Однако реализовать себя, осуществлять серьезную деятельность подросток еще не может. Поэтому для него характерна показная «взрослость», отстаивание которой часто оборачивается конфликтами с окружающими.

Особенности подросткового возраста психология признает одним из самых сложных периодов развития личности. Это трудное время родители должны пройти вместе со своими детьми. С их стороны позиция должна быть определенной и твердой. Чрезмерная опека и большое количество требований может привести к неразрешимым конфликтам. Попустительство, равнодушие, недостаток требовательности родителей не менее вредно для детей в подростковом возрасте. Это приведет к возникновению новых проблем и углублению существующих.

Итак, ваш ребенок – подросток. Куда-то исчезло взаимопонимание, послушание, прилежание в учебе. Зато появились категоричность в оценках и подростковый максимализм. Подросток ощущает себя взрослым и готовым на ответственные поступки. Поведение подростка часто не поддается логике. Он требует у родителей абсолютной самостоятельности для себя и возможности принимать самому решения. Но при первой же неудаче ребенок срывается в «пропасть» панического страха перед настоящей ответственностью за свои необдуманные и невзвешенные поступки и может даже совершить попытку суицида. В эти моменты ребята легко попадают под влияние криминалитета, начинают употреблять алкоголь или наркотики, чтобы уйти от реальных проблем в мир своих несбыточных фантазий.

Как в этот трудный подростковый период определить необходимые и оптимальные границы контроля над подростком? Как во всех отношениях соблюсти заповедь «не навреди»? Все родители проходят через этот коварный период взросления ребенка, пытаясь максимально безболезненно разрешить проблемы подросткового возраста. От года до десяти лет мы привыкаем к тому, что у нас все находится под контролем, и ребенок слушается наших указаний и считается с нашим мнением. Но в 10-11 лет ситуация в корне меняется. Наши требования ребенок подвергает сомнению, тотальный контроль начинает его раздражать. Значит, пришло время пересмотреть нашу позицию в отношении подростка. И начать мы должны с себя.

Когда стремящийся к самостоятельности подросток замечает, что мы проявляем интерес к его повседневной жизни, тогда ему интересно говорить с нами, слушать нас, использовать нас в качестве «спарринг-партнеров» и наставников. Тогда он будет с пониманием принимать отказ с нашей стороны, при этом не произойдет нарушения контакта или утраты теплоты. Родители, с теплотой относящиеся к своим взрослеющим детям, находятся в положении, когда они могут эффективно использовать родительскую власть и осуществлять свои полномочия.

Только когда мы будем достаточно подготовлены к роли родителей подростка, научимся повседневному уважительному взаимодействию, можно задуматься об эффективном установлении ограничений для ребенка, вовсю осуществляющего проект своего становления. Установление границ важно по тем же трем основным причинам, что и для детей помладше:

- потребность в безопасности и присмотре;
- потребность в обучении;
- личные границы родителей.

Возраст ребенка имеет большое значение, ведь тринадцатилетнему требуется гораздо большее участие и руководство со стороны родителей, чем восемнадцатилетнему. Постепенно, по мере развития самостоятельности подростка, установление ограничений будет перемещаться в направлении от установления границ к их обсуждению. Поэтому установление ограничений для подростков можно в большей степени рассматривать как обучение, а не как контроль. Обсуждение того, как лучше поступить, проговаривание возможных последствий образуют в мозге подростка соответствующие связи, учат задумываться о последствиях своих действий и способствуют формированию ответственного отношения к себе и окружающим. Поэтому очень важно, чтобы у родителей и подростков сохранялся диалог, дающий маме и папе возможность проявить себя в качестве наставников. Границы, в установлении которых подросток принимает участие, входят в репертуар его саморегуляции. Авторитарные команды или вызовут сопротивление (правила будут нарушены, как только подросток скроется за ближайшим углом), или же пресекут развитие самостоятельности и тем самым ударят по самооценке.

Младшие подростки – это детский разум во взрослом теле. Они нуждаются в требовательных взрослых, которые будут их направлять, устанавливая для них четкие границы. Границы, защищающие от элементов взрослой жизни, к которым дети на данном этапе еще не готовы. В то же время эти границы не должны лишать подростков некоторой независимости, права на осуществление проекта становления. Соблюсти такой баланс весьма непросто.

В той или иной ситуации разумно прибегнуть к оценке рисков: существует ли реальная опасность? Есть ли угроза жизни либо здоровью? Не слишком ли сын мал для этого? Готова ли дочь к этому? Какова степень риска? Изменится ли ваше мнение, когда все будет позади, по прошествии времени? Или же это ваши собственные страхи прорываются наружу и заставляют вас устанавливать для ребенка такие ограничения? Возможно, поведение подростка отзывается в вас злобещей музыкой из фильма «Челюсти» – то есть вас самих что-то гложет, и именно это усиливает вашу тревогу за ребенка? Может ли ваш запрет стать серьезной помехой в развитии самостоятельности? Если в результате оценки рисков вы понимаете: «Это действительно опасно» или «Это не пойдет дочери на пользу» – и осознаете, что и по прошествии времени не измените свою позицию, то, по всей видимости, границы необходимы.

Зачастую произвести грамотную оценку рисков действительно сложно. Каждого родителя время от времени терзают сомнения, и все ошибаются: бывают чересчур строги или, напротив, слишком уступчивы. Зачастую непросто быть родителем подростка. Будем помнить об этом, продолжая разговор об установлении ограничений, не будем слишком строги по отношению к самим себе, ведь мы имеем право медлить, заблуждаться, раздумывать и советоваться с другими родителями, чтобы разобраться в ситуации. К слову, история с Ханной закончилась тем, что она все-таки получила разрешение отправиться в поездку. Мы вооружили ее несколькими основополагающими установками, и она вернулась домой целой и невредимой.

Здравый смысл и научные данные говорят о том, что пренебрежение потребностью в безопасности не идет на пользу нашим взрослеющим детям. Безопасность включает в себя множество аспектов, но

сейчас мы поговорим о том, который часто становится причиной споров между родителями и их детьми, – времени возвращения домой. До которого часу подросток может гулять? Это зависит от правил, действующих в месте вашего проживания, от существующих условий. Быть может, вам стоит скооперироваться с другими родителями и установить для детей единое время возвращения домой. Куда легче отправиться домой, когда и другие это делают. Нам следует озаботиться тем, чтобы дети вовремя приходили домой. Порой родителям нет дела до того, где гуляют их дети, как поздно они возвращаются. Разрешение свободно болтаться с ребятами постарше и взрослыми в субботу вечером не полезно для самооценки, не говоря уже о том, что это может быть небезопасно.

Не проявлять беспокойства – это все равно что выставить своего ребенка за пределы круга безопасности, в мир, где он пока еще не способен сам о себе позаботиться. Таким образом, время возвращения домой – это вопрос, требующий установления ограничений, которые мы постепенно будем снимать – по мере взросления и развития наших детей. Так, скажем, девятинадцатилетние разбираются с этим сами. В то же время разумно говорить об ограничениях, чтобы подросток понимал, что речь идет о защите. Но что делать, если подросток нарушает установленные родителями границы?

Если говорить о самоощущении и самооценке, то подростку важно «варьироваться», то есть познавать разные стороны собственного «Я». Мы уже говорили о структуре самооценки, системе элементов, ее укрепляющих, и установили, что все события и ситуации, при которых ребенок получает возможность познать новые грани собственного «Я», имеют потенциал для развития самоощущения и самооценки. Дело в том, что самоощущение и самооценка опираются на способность воспринимать себя как «разного», но, тем не менее, чувствовать свою целостность.

Многие подростки занимают свой мозг однообразной деятельностью, например, сидят за компьютером большую часть времени. Родители беспокоятся из-за того, что молодые люди проводят все свободное время, играя в компьютерные игры (в особенности если речь идет об играх, в которых присутствует насилие). Результаты исследований, касающихся влияния на детей и подростков подобных игр, неоднозначны. Нельзя сказать, что подростки, которые часто играют в игры, содержащие насилие, становятся более агрессивными или жестокими в реальной жизни. Здесь имеет значение множество факторов, такие как отношения в семье и влияние сверстников. Однако жизнь в замкнутом мире, коим является реальность компьютерной игры, не идет на пользу развитию подростка. Возможно, потому, что виртуальный мир влияет лишь с одной стороны, а мы хотим привить подросткам не только те ценности, что предлагают игры-боевики.

Взгляд, упертый в монитор, в любом случае уже стал естественной составляющей жизни представителей нового поколения. Технологии вообще (и компьютерные игры в частности), бесспорно, дают массу важных знаний, кроме того они – площадка для установления социальных связей. Однако мы пока не знаем, как бесконечное сидение перед компьютером в период, когда головной мозг окончательно формируется, влияет на это формирование. Согласно результатам исследований, просиживание за компьютером влияет на структурирование головного мозга, и способность к эмпатии может недоразвиться. Именно при непосредственном общении лицом к лицу мы учимся выстраивать отношения с другими людьми, замечать малейшие нюансы в изменении мимики и интонации, что является составляющей социального взаимодействия. Регулирование времени, которое подростки проводят за компьютером, необходимо для того, чтобы дать им возможность получить «настоящее» обучение социальным навыкам – в непосредственном общении с членами семьи и друзьями.

В отношении маленьких детей мы можем установить четкие рамки: «Час игры за компьютером, а затем ты должен заняться чем-то другим». Что касается подростков, все не так просто. Они способны закрыться, если мы установим тесные для них рамки. Однако мы можем серьезно с ними поговорить, поделиться своей обеспокоенностью в уважительной форме. И если все происходит в атмосфере открытого общения, то есть шанс, что наши взрослеющие дети к нам прислушаются. Если же они этого не сделают, мы, тем не менее, можем воспользоваться своими родительскими полномочиями и предъявить требования, благодаря которым подростки будут варьировать свою деятельность, активируя различные участки головного мозга и таким образом влияя на его развитие.

Есть, конечно, риск, что подросток воспримет разговор о том, на что он тратит свое время, как морализаторство. Будьте готовы к тому, что подросток отреагирует раздражением на вмешательство в свою жизнь, но помните, что в глубине души он все же ценит, что вы о нем беспокоитесь (во всяком случае, если вы не донимаете его и не ограничиваете самостоятельность чрезмерно).

Трудно, когда нет увлекательного занятия и области, в которой добиваешься успеха, – особенно в подростковом возрасте. Всем людям приятно чувствовать себя компетентными, так почему же это так важно именно в отрочестве? Дело в том, что все, заложенное в переходном возрасте, имеет тенденцию сохраняться на протяжении всей жизни, потому что, как нам известно, в головном мозге в этот период происходит колоссальная перестройка. Поэтому увлеченность, ощущение собственной компетентности, переживание потокового состояния имеют огромное значение.

Потоковое состояние питает самоощущение и самооценку, когда достигаешь успеха в своих увлечениях. Представьте себе пятилетнего ребенка, который сидит в своей комнате и находится в потоке, упражняясь в игре на гитаре. Радость от овладения инструментом придает ему сил, он занимается и занимается, постепенно совершенствуясь до весьма неплохого уровня. Ребенок осваивает конкретные навыки, плюс к этому развивает способность к концентрации и вниманию – способность, которая сохранится и в дальнейшей жизни. Поток обуславливает особое ощущение достижения, а кроме того, позволяет почувствовать себя человеком, который на что-то способен. Поэтому важно, чтобы подросток нашел для себя одну или несколько областей, в которых он будет чувствовать себя компетентным и получит поддержку своей увлеченности.

Некоторые подростки занимаются тем, что их интересовало с детства, другие выбирают для себя что-то новое. Мы, родители, должны вести себя с ними так же, как и в отношении с детьми помладше, – поддерживать выбор увлечения и занятий, насколько это возможно. Говорить с ними, если мы обеспокоены тем, что определенное увлечение не дает реализовать потребности в развитии всего разнообразия навыков и умений (как, например, в случае, когда четырнадцатилетний подросток круглые сутки играет в компьютерные игры).

Поток – это также возможность на время избавиться от подростковой неуверенности в себе: полностью погрузившись в какую-либо деятельность, забываешь смотреть на себя со стороны. Концентрация и поглощенность тем, что происходит здесь и сейчас, присущие потоку, дают раскрыться жизнеспособности, которая заложена в каждом подростке. Наши взрослеющие дети понимают: «Это мне интересно, это я умею», и тем самым им легче найти ответ на вопрос «Кто я?». Чувствовать, что ты можешь, ты умеешь, важно для каждого из нас, и особенно важно для подростка, который познает себя. Потребность обособиться от других присутствует в нас с самого рождения. Она выражается в том, что новорожденный отводит взгляд в сторону, показывая: «Я устал от общения», семилетняя девочка не хочет надевать платье, на которое указала мама, а шестнадцатилетний подросток не желает идти на лыжную прогулку, предпочитая встретиться с приятелем. Дети на протяжении всего периода роста и взросления нуждаются во взрослых, которые поддерживают их способность и право на установление личных границ. Применительно к подросткам это означает уважительное отношение к проекту становления, ведь стремление к сверстникам и самостоятельной жизни набирает обороты в этот непростой период. Относитесь с уважением к тому, что подросток хочет иметь больше пространства для своей частной жизни, одевается в стиле, который вам не по вкусу, идет своей дорогой, делает собственный выбор в вопросах, касающихся дальнейшего образования и многого другого.

Потребность в установлении определенных личных границ становится особенно актуальной в период полового созревания. Необходимость заботиться о себе в этом взрослом теле порождает неуверенность в себе и новые проблемы, связанные с тем, что перед подростком раскрывается неизведанная область сексуальности и уже не детской любви. Делить с другим свое тело – это уже выход за пределы, пересечение границ, и для этого нужно созреть, хотеть этого, а не чувствовать, что тебя к этому принуждают. Молодым людям полезно познакомиться и привыкнуть к собственному «взрослому» телу, прежде чем произойдет первый сексуальный контакт.

Общество подвергает подростков серьезному давлению в вопросах, связанных с телом и сексуальностью посредством рекламы, социальных сетей и телевидения). Мы, родители, можем

признать право своих взрослеющих детей на установление личных границ, связанных с телом. С подростками стоит говорить именно о границах, о том, что они не должны участвовать ни в чем, к чему пока не готовы. Мы можем выступать четким противовесом фиксированности на сексе, характерной для современной культуры. Право отказаться, сказать «нет» может стать хорошим подспорьем неуверенному в себе подростку, когда он испытывает давление со стороны окружающих или общества. Беседы о личных границах способствуют развитию самоощущения подростка, ведь он получает поддержку в познании собственных границ, в прочувствовании собственных «да» и «нет».

Многие подростки не хотят говорить со своими родителями о сексуальности, а те, в свою очередь, боятся подобных разговоров со своими взрослеющими детьми. Но мы в любом случае можем беседовать с ними о личных границах, не говоря о сексе напрямую. Стоит поговорить о том, что человек сам себе голова во всем, что касается секса и других вопросов, относящихся к сфере личного. Мы можем облечь в слова мысль о том, что испытывать неуверенность – совершенно естественно, что сказать «нет» – это разумное решение, когда чувствуешь неуверенность, а говорить «да» стоит, только когда чувствуешь, что это правильно.

Мы не должны удерживать подростков от посещения вечеринок, поездок и других мест и мероприятий, где они могут столкнуться с давлением, связанным с сексуальностью. Исследование, познание жизни вместе со сверстниками – это самая соль проекта становления. Наша задача – поддерживать право молодых людей на установление личных границ в отношении собственного тела и сексуальности. Правда заключается в том, что все подростки весьма ранимые новички – незрелые умы во внезапно повзрослевших телах.

Признание разносторонних потребностей подростка не означает, что подросток должен принимать все решения самостоятельно. Мы вполне можем признавать потребности наших сыновей и дочерей и при этом говорить им твердое «нет». Помните, что принятие – это не то же самое, что попустительство или уступчивость:

Возможности родителей устанавливать границы, учитывая собственные потребности, расширяются по мере взросления ребенка. Когда мы несем ответственность за младенца, то наши личные потребности отходят на второй план (например, потребность в непрерывном ночном сне). Но совсем другое дело – ответственность за подростка. И подростки, и взрослые выигрывают оттого, что учитываются интересы обеих сторон. Подростки должны научиться принимать во внимание не только собственные потребности, но и потребности других людей.

Родители тоже порой чувствуют неуверенность или усталость, они огорчаются, им необходимо время, которое можно посвятить самим себе. Родители тоже бывают недовольны. И как мы не должны быть перфекционистами по отношению к своим детям, так и не стоит относиться подобным образом к самим себе. У нас должно быть право сказать: «Этого я не вынесу!» или «Этого я не потерплю!». Речь идет о том, чтобы быть искренним человеком. Наше самоощущение и самооценка (как и самоощущение и самооценка подростков) выиграют, если все смогут быть людьми, имеющими потребности и границы, если нам не придется жить в погоне за недостижимыми идеалами, не свойственными человеческой природе. Никто, кроме нас самих (со всеми нашими недостатками и несовершенством), не исполнит родительскую роль для наших детей. В семье потребности всех членов – включая родителей – должны удовлетворяться в равной степени.

Родители, которые не требуют от своих подрастающих детей большей ответственности, оказывают им медвежью услугу. Взрослость подразумевает ответственную самостоятельность, а это не то же самое, что потакать своим желаниям и делать все, что захочется. Когда человек замечает, что с каждым годом может брать все большую ответственность за самого себя, вносить свой вклад в решение практических вопросов и в вопросы, связанные с межличностными отношениями, – его самоощущение и самооценка обогащаются.

Желание взять ответственность в свои руки возникает рано, это составляющая врожденной потребности ребенка в познании и исследовании. Маленькие дети хотят все делать сами, и это надо ценить. Когда малыш с годами превращается в подростка, появляется лень, на фоне которой несколько блекнет

радужность перспективы сделать что-то самому (во всяком случае, если задача связана с работой по дому или еще чем-то малопривлекательным). Тринадцатилетний мальчишка не видит много чести в том, чтобы быть достойным доверия порезать морковь к обеду, хотя в три года он бы воспринял эту задачу с энтузиазмом. Однако существует причина, по которой необходимо требовать от подростка вносить свою лепту в ведение домашнего хозяйства: молодые люди лучше готовы к самостоятельной жизни, если получили определенные навыки, еще живя с родителями.

В тот день, когда съезжаешь от родителей, полезно знать (как с практической точки зрения, так и с точки зрения развития самооценки), что ты в состоянии справиться с повседневными проблемами. Девушка почувствует себя маленькой и беспомощной, если, оказавшись в съемной квартире, не будет иметь понятия, как обращаться с пододеяльником. Юноша почувствует себя маленьким и глупым, если в общежитии все вокруг ему будут объяснять, как что устроено. Чувствовать, что ты ориентируешься в повседневной жизни, – это часть развитого самоощущения и самооценки.

Это верно и в том случае, когда подросток живет с родителями, – личный вклад в общее дело способствует развитию самоощущения. Это не значит, что подрастающее поколение надо перегружать делами, однако им необходимо поручать выполнение определенных задач, приносящих реальный результат, с которыми они в состоянии справиться и чему-то при этом научиться.

У нас дома было заведено так: уборка своих комнат становилась ответственностью девочек начиная с восьми лет, а я помогала лишь пылесосить и стирать. С пятнадцати лет они сами отвечали и за стирку. Это привело к тому, что в их комнатах неделями был бардак и скапливалась пыль, но это выбор, который они сделали сами. Периодически я замечала: «Может, стоит прибраться в комнате? Мне кажется, там скоро будет вредно спать». Но я никогда не пилила своих дочерей и не ругала их, потому что уборка – не моя ответственность.

В другой семье заведено так: сыновья (шестнадцати и девятнадцати лет) ответственны за приготовление ужина по разу в неделю каждый. Младшему и помогают, и учат. Старший уже превратился в довольно хорошего повара. Цель такого подхода заключается не в том, чтобы все становились хорошими поварами или домработницами. Смысл в том, чтобы давать детям задания, которые должны быть выполнены. Это разгружает родителей, а подросткам дает необходимые для взрослой жизни знания, умения и навыки. И, само собой, полезно обсудить с детьми, какого рода задания им подходят, чтобы они делали что-то, к чему более-менее расположены, с чем они справятся (возможно, с небольшой помощью на начальном этапе). Это обучение не просто практическим навыкам, но и важным ценностям: «Мы помогаем друг другу, и каждый вносит свой вклад по мере сил, в соответствии со своими возрастными возможностями».

Когда дети становятся подростками, уборка очень часто становится камнем преткновения. Кажется, что подростки имеют особый дар устраивать беспорядок, бросать где попало свою одежду и другие вещи. Они за минуту способны оставить следы своего пребывания везде, где только можно. Вам это знакомо? У одного из моих друзей есть такая теория: он считает, что в пубертатный период происходит столько изменений, что подростки уже не в состоянии следить за своими вещами, но это со временем приходит само собой. Возможно, эта теория имеет право на существование. Как бы то ни было, она способна помочь нам примириться с определенным беспорядком, связанным с присутствием в доме подростка. Но, разумеется, к порядку надо приучать. И здесь необходимо терпение, ведь всему сразу не научишься.

Подросток не обязательно должен пережить период протеста, выражая недовольство и конфликтуя с мамой и папой. Так действительно происходит со многими: взрослеющие дети подчеркивают свою зарождающуюся самостоятельность, отрицая то, за что ратуют их родители. Однако самостоятельность не обязательно требует выбора оппозиции, коль скоро к проекту становления относятся с пониманием и оказывают поддержку в его реализации.

Многие подростки измучены родителями, которые ежедневно ругают и пилят их. Постоянное недовольство взрослых, в поддержке и понимании которых они по-настоящему нуждаются, может нанести душевную травму ранимым юношам и девушкам. Большинство защищают свое достоинство, покидая родителей – как в прямом, так и в переносном значении слова. Молодые люди скрываются в

своей комнате, уходят из дома, пытаются искать поддержки на стороне. Они могут перестать разговаривать с вами, делиться своими проблемами или даже начать лгать.

Когда мы ругаем подростка, то, как правило, хотим, чтобы он нас послушал и сделал так, как мы говорим. Однако мы получаем противоположный результат: нас не слушают и не делают того, о чем мы просим. Плохая стратегия для нас, взрослых, особенно если мы знаем, что налаженный контакт – это предпосылка, дающая возможность направлять подростка. Если мы находим другие способы быть услышанными, то выигрывают от этого обе стороны.

Очень многие родители часто ругают и донимают своих взрослеющих детей, так что если вы – один из них, знайте, что в этом вы совсем не одиноки. Многие взрослые на удивление нецивилизованно обходятся с собственными детьми. Но я, тем не менее, призываю вас подумать о том, какие отношения вы хотели бы выстроить со своим взрослеющим ребенком. О ругани и ее последствиях много говорилось в главе 8, и я рекомендую об этом прочитать, если тема установления границ и ругани для вас актуальна. Здесь мы вновь обозначим основные причины, по которым ругань не является целесообразным и эффективным методом воздействия. Мы также разберемся в том, почему некоторые родители больше ругают детей-подростков, чем детей помладше, и как мы можем это изменить.

Мы, взрослые, склонны сердиться и прибегать к ругани, когда чувствуем свое бессилие. Когда ребенок не делает того, что мы хотим, когда мы утрачиваем контроль, возникает ощущение бессилия, что в определенной степени лишает нас способности мыслить трезво. А когда мы имеем дело с подростком, ощущение бессилия становится еще острее, поскольку в этом возрасте ребенок уже и сам готов взять контроль в свои руки. Проект становления по определению – это вызов нашей родительской власти, малыш вырастает и вступает на собственный путь. А что при этом происходит с матерью и отцом? Возможно, они боятся, что с ребенком что-то пойдет не так, возможно, их раздражает его выбор. Или же они чувствуют бессилие просто потому, что уже не имеют прежней власти над своим чадом.

На мой взгляд, подростки зачастую недовольны потому, что недовольны их родители. Обратите внимание на причину и следствие. Мы привыкли считать, что родители чувствуют усталость и недовольство потому, что подростки вечно всем недовольны. Однако я утверждаю, что все совсем наоборот. Недовольство подростка часто возникает из-за плохого обращения со стороны родителей. Взрослеющий ребенок недоволен, потому что мама и папа его донимают и ругают. Все это является формой проявления недовольства родителей. Ругань всегда содержит в себе элемент критики или обвинения – это выдает интонация, прямо или косвенно выражается в словах. Мы не хотим обидеть или унижить подростка, но последствия ругани именно таковы – подросток обижается и чувствует себя униженным.

И что тогда происходит? Подросток огорчается, выражает недовольство и закрывается. Не потому, что он изначально всегда и всем недоволен, и не потому, что он должен возражать, а потому, что мама и папа не интересуются его миром, не слушают и не пытаются его понять. Они ругают и донимают его, тем самым провоцируя появление дистанции, которая позволяет подростку отгородиться от унижения и таким образом в определенной степени сохранить достоинство. Однако в самооценке возникает брешь, поскольку подросток, который оказывается в одиночестве и не имеет близких и теплых отношений со взрослыми, особенно раним и уязвим. Одиночество в принципе пагубно для самооценки. Адекватная самооценка подразумевает уверенность в том, что «есть кто-то, кто заботится обо мне», кто-то, на кого можно положиться. Никто не в состоянии справляться со всем в одиночку, и меньше всего на это способен взрослеющий ребенок. Без активной поддержки мамы и папы подростки вынуждены искать опору в ком-то еще. И, таким образом, выходя в жизнь, они более подвержены разного рода случайностям и деструктивным отношениям.

Подростки скоро станут взрослыми. Их головной мозг растет и перестраивается, он открыт для нового знания. Но все не может происходить одновременно, и нам не следует ожидать взрослых достижений и взрослой ответственности от того, кто находится в разгаре развития. Это значит, что мы должны осознанно определить для себя, чего мы требуем и ожидаем от подростка, а на что готовы посмотреть сквозь пальцы. Разумно принимать такие решения совместно со своим взрослеющим ребенком: за что ты возьмешь ответственность на себя, а в чем мы по-прежнему будем тебе помогать? Тогда подросток

как будто получает разрешение на то, чтобы быть в процессе, быть там, где он фактически находится, и это полезно для самооценки.

Однако порой необходимо предъявлять подростку и абсолютные требования – те, которые взрослые формулируют и предъявляют без каких-либо обсуждений. Лично у меня есть конкретное требование, касающееся домашнего быта: это здорово, что девочки и их друзья готовят, когда приходят домой из школы, но я жду от них того, что они все за собой уберут. Я их об этом проинформировала, сказав, что за наведение порядка отвечает тот, кто готовит. Это требование сформулировано мной настолько четко и определенно, что оно по большому счету всегда выполняется. Речь идет не только о практической стороне вопроса, но в равной степени и о том, что меня и мои потребности также следует принимать в расчет. О том, чтобы дети воспринимали свою маму как человека, который иногда принимает что-то, иногда – нет и может об этом сказать. Это позволяет им самим выражать то, что им по душе, а что – нет.

Бывает, что «борьба» между родителями и взрослеющими детьми связана с ответственностью подростков за самих себя. Порой им хочется следовать детской привычке, полагаться на маму и папу, на то, что они все за них уладят. В некоторых случаях тот факт, что ребенок на самом деле уже не маленький и может сам о многом позаботиться, становится для обеих сторон неожиданным открытием. Как в тот момент, например, когда папа трогательно будил шестнадцатилетнего Турда, который счел, что у папы ум за разум зашел. Вот продолжение этой истории.

Когда у папы появился опыт самоуспокоения и использования новой стратегии вместо обычной ругани, он задумался об утреннем пробуждении и ответственности. Его вдруг осенило, что сын уже давно не маленький и вполне может взять ответственность за собственное утреннее пробуждение на себя. За завтраком он сказал Турду: «Я думаю, что и для тебя, и для меня будет лучше, если ты сам начнешь вставать по утрам. Ты можешь использовать будильник в своем мобильнике или взять будильник у меня. Я могу контролировать процесс некоторое время, пока ты не привыкнешь вставать самостоятельно, – если ты не выходишь в течение пятнадцати минут после того, как прозвенит будильник, я прихожу и треплю тебя по волосам». Папа с улыбкой посмотрел на сына. Турд бросил на отца быстрый взгляд и ответил ироничной улыбкой – оба помнили дивную утреннюю побудку. «Ладно, – сказал Турд. – Просто вставать так тяжело! Но я могу завести мобильник. Все мои друзья с седьмого класса встают сами». – «Ладно, значит, и твое время пришло», – сказал папа, все еще улыбаясь.

Вы, конечно, на собственном опыте убеждались в том, как хорошо знать, что есть тот, кто поддерживает вас, находится на вашей стороне. И напротив, как плохо чувствовать себя одиноким и отверженным. И если в жизни человека есть период, когда важно иметь кого-то на своей стороне, так это переходный возраст. Проект становления может обмануть нас, заставить думать, что наши взрослеющие дети предпочитают обходиться без мамы и папы, однако если подросткам и требуется, чтобы кто-то был на их стороне, так это именно родители. Наши дети выходят в жизнь, бросаются вперед без всякого опыта, поэтому им требуется содействие с нашей стороны – со стороны взрослых. Быть на стороне подростка на практике означает быть чутким, активно слушать, демонстрировать интерес, поддерживать доверительные отношения и контакт, даже если взрослеющий ребенок ведет себя глупо. Необходимо разбираться в происходящем, однако при этом не обрывать контакт, продолжать оставаться на стороне подростка, относиться к нему с теплотой. Ниже приведен образцовый и воодушевляющий пример такого отношения.

Все люди ищут принятия, все мы желаем нравиться другим. Это естественно, это основа нашей природы, ведь мы – стадные животные, и больше всего нам хочется быть частью социальной общности. Когда Виктор слышит, что родители по-прежнему считают его умным и ответственным, ему проще обратиться к этим сторонам собственного «Я» и извлечь урок из нежелательного эпизода. Грамотная обратная связь дает ему ощущение того, что его все еще воспринимают с лучшей стороны и в то же время признают за ним право на ошибку.

В поиске принятия заложен страх отвержения: «На помощь, я им не по душе!» Когда мы не уверены в собственной ценности или способностях, очень легко прийти к ощущению отверженности. Это характерно для переходного возраста: подростки выходят в жизнь, и многое им предстоит сделать впервые. Молодые люди едва ли способны избежать неуверенности в себе, хотя она может

камуфлироваться маской своенравия и крутости. Мы, взрослые, можем воспринимать подростковую неуверенность как должное и напоминать себе, что взрослеющие дети часто нуждаются в похвале и другого рода одобрении со стороны окружающих взрослых. Когда родители, учителя и прочие взрослые замечают достижения и способности подростка, выражают ему свое одобрение, возникают моменты маленького и большого триумфа: «Я могу!», «Я им нравлюсь!». Подобные переживания пробуждают решимость и веру в свои возможности, укрепляют самооценку.

Когда вы хвалите подростка, то говорите ему сразу о многом. Во-первых, похвала, разумеется, закрепляет умение или черту, о которой идет речь: «Ты так хорошо сделал домашнее задание». Во-вторых, похвала воздействует и на более глубоком уровне. Подросток, которого хвалят, чувствует, что его принимают, что родители хотят видеть в нем хорошее («Они видят, что я действительно стараюсь»).

То есть позитивная обратная связь действует как подтверждение определенного уровня умений, а также удовлетворяет более глубинную потребность – дает почувствовать, что тебя ценят. Позитивный отклик – это отличный способ проявить приветливость и радушие. Давая обратную связь, мы демонстрируем, что видим и признаем друг друга, мы поощряем и даем понять, что ценим усилия. Поэтому похвала расширяет возможности эффективного общения с подростком, в то время как ругань их ограничивает.

Готовность хвалить – одно из качеств компетентного родителя. Хвалите своих детей, но помните, что нельзя этим злоупотреблять. Большинство подростков не терпят, когда их превозносят кстати и некстати. Проявляя чуткость и способность к настройке, мы можем давать позитивную обратную связь, когда ребенок:

- сделал что-то, требующее усилий;
- выполнил какую-то работу;
- проявил качество, которое мы ценим;
- сделал то, о чем мы просили;
- справился с чем-то;
- был приветлив и отзывчив;
- проявил мужество.

А также во множестве других ситуаций. Считайте это питательной энергией: вы питаете самооценку и увлеченность подростка, давая обратную связь в ситуациях, когда ему, на ваш взгляд, это требуется и когда это способствует его развитию. Таким образом, похвала поможет укрепить уверенность в себе: «Они видят во мне хорошее!».

В большинстве случаев яблоко от яблоньки недалеко падает: подростки ориентируются на родителей как на образец для подражания и заканчивают тем, что становятся во многом похожими на мать и отца. Предпочтения, связанные с употреблением алкоголя, формируются у молодых людей под влиянием того, что они наблюдают дома, и это влияние куда сильнее, чем может показаться на первый взгляд. Уровень образования большинства молодых людей соответствует уровню образования родителей, и их политические взгляды, как правило, схожи с родительскими.

Мы склонны недооценивать силу собственного влияния на подростков. И то, что мы делаем, как мы поступаем, имеет не меньшее значение, чем наши слова. Результаты исследований алкогольных пристрастий молодежи свидетельствуют о том, что контроль со стороны родителей и ограничительные меры, связанные с употреблением горячительных напитков, влияют на молодых людей – они прислушиваются к своим родителям. Привычки родителей тоже имеют большое значение: если мама и папа ограничивают себя в употреблении алкоголя, молодые люди поступают аналогично. Поэтому значение имеют не только правила, которые мы устанавливаем для подростков, но и наше собственное поведение. Возможно, оно имеет решающее значение.

Это относится ко многим аспектам жизни. Если вы говорите дочери, что нельзя много времени проводить за компьютером, а сами не отрываетесь от своего iPad, то ваши слова – просто пустой звук. Попробуйте как можно точнее совмещать слова с делом, чтобы ваши наставления не противоречили поведению, которое вы демонстрируете подростку. Старайтесь не противоречить самому себе, будьте искренни – так вы будете стимулировать своего ребенка быть искреннее. Если мы будем обращаться к

подросткам с теплотой и доброжелательностью, то они с большой вероятностью ответят нам тем же, потому что почувствуют уважение к себе и еще потому что мы продемонстрируем им пример достойного обхождения.

Подростки (как и маленькие дети) могут ненароком затронуть в нас некие струны, заставить звучать внутри нас тревожную музыку – и тогда, как мы помним, мы начинаем действовать автоматически, что далеко не всегда рационально. Мы уже говорили об ощущении бессилия, которое легко возникает, когда подросток поступает не так, как мы хотим. Однако не только это активирует в родителях «тревожную кнопку». Вот некоторые примеры из жизни:

- Мать стала утрачивать уверенность в себе, когда обнаружила, что мужчины больше заглядываются на ее повзрослевшую шестнадцатилетнюю дочь. Она начала конкурировать с ней в выражении сексуальности. Девушка заметила поведение матери и сочла его постыдным и отвратительным.
- Отца выбило из колеи то, что четырнадцатилетний сын обвел его в футболе. Он стал держаться отстраненно и холодно. Юноша ощутил в теле какое-то странное чувство стыда и толком не понимал, как ему себя вести.
- Мать забеспокоилась, когда дочь немного закрылась и не захотела говорить о том, что ее мучает. Мать насторожилась, стала проявлять излишнюю бдительность и утратила родительскую власть, а дочь закрылась еще больше.
- Отец пришел в ярость, когда дети продемонстрировали признаки нерешительности и трусости. Дети испугались и стали вести себя еще трусливее.

У всех родителей есть свои болевые точки, запускающие тревожную музыку, которая заглушает голос разума. Ваша задача состоит в том, чтобы понять, что провоцирует вас, выбивает из колеи, заставляет потерять голову и забыть о том, что перед вами подросток, которому нужно, чтобы вы вели себя как взрослый.

Не всегда необходимо разбираться с предысторией. Если мы осознаем свои слабости, понимаем, над чем надо работать, чтобы вести себя как-то иначе, – это уже немало. В любом случае самоощущение и самооценка вашего ребенка выиграют, когда вы возьмете на себя ответственность за свои реакции, как сделал отец из рассмотренного выше примера. Особенно если эти реакции разрушают контакт между вами и ребенком.

С этой точки зрения родительство – это возможность залечить раны, нанесенные нашему собственному самоощущению и самооценке. В следующей главе мы увидим, как залечить раны в самоощущении и самооценке подростка.

Однако хочу предупредить: не забывайте о том, что развитие подростка во многом происходит не только у нас на глазах. Разумно немного расслабиться и успокоиться, поверить в то, что процесс развития идет нужным образом. Мы не должны нависать над подростком с беспокойством во взгляде, однако обязаны приложить все усилия, чтобы обеспечить необходимую ему опору, руководство и поддержку. Кроме того, мы должны действовать как подушка безопасности, которая срабатывает в нужный момент, когда подросток нуждается в помощи взрослого.

Вживайтесь в мир подростка, когда говорите с ним. Тогда он вас услышит и, выходя в жизнь, возьмет ваши слова на вооружение.

3. Разное. Ответы на вопросы.