

Как помочь ребенку в период подростковых изменений

Все вы замечаете, как меняются ваши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает сильные изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребенок становится неудобным. С ним уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из своих важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, в период перехода от детства ко взрослости, в подростковый период. В древности считалось, что он настолько же важен для человека, как и рождение, вступление в брак и смерть. И сколь он важен, столь и труден, поэтому существовала тщательно разработанная система ритуалов для помощи подростку в прохождении этого периода. В наше время подросток остается со всеми проблемами, сопровождающими взросление, один на один. Помочь ему может только семья, т.е. вы. Поэтому давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

Давайте обратимся к мыслям о себе

Чтобы лучше понять это, давайте обратимся к мыслям о себе. У каждого существует определенное сложившееся устойчивое представление о себе, так называемая «Я-концепция» или образ «Я». Что она включает? Знания о своих внешних характеристиках: каковы моя фигура, лицо, походка. Знание о своем характере, способностях и возможностях, об особенностях общения с мужчинами, женщинами, начальниками, подчиненными. Но помимо знания «Я-концепция» включает еще и отношение к себе. Нравлюсь ли я самому себе? Кажусь успешным или неудачливым? Привлекательным или «гадким утенком»?

Также и у наших детей. До начала подросткового возраста у них существовало достаточно устойчивое представление о себе. Но начинается бурное физиологическое развитие. Оно не всегда сильно проявляется внешне и может действовать изнутри. Меняются характеристики мышления. Оно становится абстрактно-логическим, способным выдвигать гипотезы, строить долговременные планы, а иногда и целые философские теории. Приближается взрослое будущее. Его требования начинают «звучать» уже в настоящем. Например, когда мы говорим ребенку: «Ты же взрослый, ты должен...».

И в этот период резких изменений у подростка частично разрушается, расшатывается прежняя «Я-концепция», старое представление о себе. Кто Я? Какой Я? Чего я хочу и могу? Вот вопросы, на которые обычно не может ответить подросток. Психологи говорят: «Начался подростковый кризис. Терпите, родители».

Кризис проявляется по-разному

Понятно, что внешне кризис проявляется не задаванием вслух подростками вопросов, которые были обозначены. И проявляется по-разному. Как? Вот так, как, например, описывают родители:

«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно, когда ему говорят что-то сделать (в этом случае начинает плакать)». Игорь Борисович, отец Васи 11 лет.

«Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня – все, отца-то давно уж с нами нет. Нет, не дождешься от него ни жалости, ни помощи. Что дальше делать, как дальше жить — не знаю». Тамара Николаевна, мама Стаса 13 лет.

«У сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на контакт. Бывает часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что не прав». Николай Евгеньевич, отец Марата 13 лет.

«У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда не права бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, что все у нас нормально, вдруг ни с того ни с сего обидится, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порою кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось». Ирина Николаевна, мама Олеси 12 лет.

«Танюша стала теперь такая скрытная. Ничего не рассказывает, молчаливая такая стала. Даже когда спрашиваю: "Как погуляли?", отвечает «Нормально» и уходит в свою комнату». Надежда Петровна, мама Тани 15 лет.

Нарастание трудностей в общении

Как можно заметить, все родители отмечают резкие изменения в своем ребенке, нарастание трудностей в общении, в частности, появление скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности.

И в то же время сами подростки кричат о боли непонимания их взрослыми, страдают от одиночества и в то же время стремятся к нему; мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг. Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше». Стас 14 лет.

«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились, и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как на рентгене – надоело. Идешь

куда-нибудь – "Куда?". Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама попыталась понять причину, почему человек так делает...". Алиса 13 лет.

«Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лезят в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне – это посмотреть дневник и спросить «Ну, как дела?». «Оставьте меня в покое», – ежедневно я говорю им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке». Марина 14 лет.

Что может осложнить протекание подросткового кризиса

Следующее, что нужно иметь в виду — это возможность «выхода на поверхность» тех или иных нарушений развития, относящихся к детским возрастам: младенчеству, раннему, дошкольному, младшему школьному. Это, с одной стороны, может осложнить протекание подросткового кризиса, и, соответственно, взаимодействие родителя с подростком, с другой — предоставляет возможность устранения этих нарушений.

«На консультацию пришла мама семиклассника с жалобами на его неуверенность себе и трудности в общении со сверстниками, несамостоятельность, страх принятия решений. Диагностическое обследование подростка показало наличие нарушений, берущих истоки в младенчестве — чувство небезопасности окружающего мира, в раннем возрасте — чувство несамостоятельности, несвободы, зависимости, в дошкольном возрасте – чувство одиночества. В последующей беседе с мамой выяснилось, что ребенок родился, когда она была студенткой, поэтому она часто оставляла его на бабушек, действия которых по отношению к ребенку были не всегда согласованы. Поэтому сформировавшееся чувство небезопасности имело реальные основания. Далее в раннем возрасте она очень беспокоилась за ребенка. По совету родителей уделяла большое внимание приучению ребенка к опрятности. На вопрос о проявлениях агрессивности в раннем возрасте ответила, что этого не было. Мальчик рос послушным и миролюбивым. Потому понятна причина формирования чувства несамостоятельности в этот период. Позже в дошкольном возрасте между родителями стали возникать частые конфликты, которые закончились разводом, а затем созданием мамой новой семьи. Причина чувства одиночества очевидна.

Как же могут родители помочь своему ребенку

Главное — это понять и принять изменения, происходящие в подростке. Мы же, наоборот, часто встречаем непонимание, из этого могут вытекать стремление родителей сохранить жесткий контроль над ним или «вернуть назад развитие». Иногда можно заметить отвержение родителями новых качеств подростка и желание вернуть старые детские: послушание, ласковость, и т.п. И когда они приходят к психологу, то ждут совета, как вернуть контроль и сделать подростка таким, каким он был прежде.

«Совсем не знаю, что случилось с моей дочерью. Был нормальный одаренный ребенок. Была доброй и ласковой. Всегда мне обо всем рассказывала. А

теперь как будто подменили, словно «колючка» стала. Не слушается, у нее часто меняется настроение. В голове какие-то мысли, мне непонятные. Иногда нахожу у нее книги, которые считаю постыдными для чтения. И, вообще, она не понимает меня. Мы с ней очень отделились друг от друга. Она непонятно по какой причине перестала мне доверять. Иногда вижу ее в слезах, хотя Леночка это скрывает. Не понимаю, что это с ней происходит. Посоветуйте мне, что мне с ней делать, как на нее повлиять. Как вернуть все то, что мне в ней так нравилось. Помогите мне вытащить это обратно». Татьяна Сергеевна, мама Лены 13 лет.

Итак, родителям нужно согласиться с тем, что все происходящее с ребенком не только нормально, но и закономерно. Иначе возможны различные не только ненужные, но и просто вредные действия, например.

«Моя дочь-пятиклассница стала вдруг капризной, плаксивой. Стала плохо засыпать. Я сама — фармацевт, поэтому полгода давала ей различные успокаивающие препараты. Не помогало. А вы говорите, что все происходящее с ней нормально? И мне не надо давать ей лекарств?». Надежда Сергеевна, мама Ани 11 лет.

Потребность в любви

Помимо принятия кризисных проявлений необходимо помнить следующее. Особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.

«У меня не возникает проблем в воспитании. Трудностей много, а проблем нет. Я мальчикам полностью доверяю. И они об этом знают. И боятся потерять доверие. Знаешь, они хоть и кажутся непоколебимыми, а на самом деле они такие ранимые. Порой сами себе выдумают, что я сержусь на них и все такое..., и грузятся, и достают. Начинаю успокаивать. И тогда все в порядке». Нина Евгеньевна, мама Артема 14 лет и Виктора 11 лет.

Соответственно, перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности, причем для этого иногда требуется вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям. Таким образом, основа родительской помощи — не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему. Понятно, что для многих это покажется странным и достаточно трудным, тем более, что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает ошестинившегося щеночка «Не подходи – кусну». Поэтому многим родителям придется начинать проявлять свою любовь «маленькими шажками», которые будет готов принять подросток. Но при всей трудности этого процесса, он жизненно необходим подростку.

Обратим внимание на следующий, казалось бы, очевидный факт, но при этом часто выпадающий из внимания родителей. Когда ребенок начинает взрослеть, ему начинает требоваться любовь родителей в форме, несколько отличной от той, которая ему требовалась в детстве. Если маленькому ребенку необходим прежде всего хороший уход, обеспечение безопасности в

окружающем мире, то теперь становится важным принятие и поддержка подростка как личности, самостоятельной и индивидуальной. Но многие родители не умеют проявлять свою любовь иначе, чем через кормление, проявление контроля и внешней заботы. А подростки, наоборот, воспринимают такую любовь как ее отсутствие, что приводит к многочисленным конфликтам.

Однако при этом важно, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее. В этом его отличие от ребенка младшего возраста, и непонимание родителями новых возможностей подростка может привести к формированию у него инфантильной или потребительской позиции. Имеется в виду постановка подростка в такую ситуацию, в которой он будет заботиться о ком-то, помогать, т.е. действительно проявлять свою взрослость.

«Никита очень ответственный мальчик. У нас есть младшая дочка. Он ее забирает из детского сада и заботится о ней. Мне очень легко с ним общаться. Он иногда вредничает. Но все дети вредничают. А так я им очень горжусь». Надежда Павловна, мама Никиты 14 лет.

Таким образом, необходима переориентация родителей от отвержения изменений в подростке к полному безоценочному принятию этих изменений, с одной стороны, и создание ему условий, в которых он сам может проявлять заботу, внимание к кому-либо, с другой стороны.

Важно также иметь в виду следующее. Для подросткового возраста характерен резкий рост рефлексии, точнее сказать, в этом возрасте становится возможным существенное развитие рефлексии при наличии для этого определенных условий. Одним из важнейших условий для развития рефлексии является удовлетворение потребности в самораскрытии.

«После школы Миша с Костей приходят ко мне на кухню и рассказывают, что было в школе. Про влюбленность, правда, не говорят. Наверное, чисто мужское дело. Никогда не было такого, чтобы он подходил, а сейчас хочет именно выговориться и поделиться. Раньше у него проблем не было — маленький был. А сейчас нужен собеседник. Иногда он может мне посоветовать, какую книгу почитать. Обязательно читаю». Марина Викторовна, мама Миши 15 лет, Кости 11 лет.

Риски самораскрытия себя

Раскрывая себя другому, подросток раскрывает, прежде всего, себе самому себя. Можно предположить, что самораскрытие является преддверием внутреннего диалога. Однако внутренний мир подростка очень хрупок, является для него некоторым интимным таинством, поэтому многие исследователи отмечают существование в этом возрасте риска самораскрытия, т.е. выраженной защиты подростками своего внутреннего мира, в особенности от взрослых. Следствием этого может быть некоторое искажение рефлексивных процессов, появление у подростка сильного чувства одиночества. Поэтому нужно показать родителям необходимость и возможность удовлетворения ими потребности в самораскрытии у их ребенка, поскольку далеко не всегда она удовлетворяется должным образом в

общении со сверстниками. Иными словами, подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют. Но он будет это делать только в том случае, если будет уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе думать по ряду вопросов по-другому, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

«У меня прекрасные отношения с мамой. У меня нет от нее секретов. Мы всегда можем поговорить с ней на любые темы. Она знает всех моих друзей. Мне с ней очень легко. Мы с ней общаемся не как мама с дочкой, а как подруга с подругой». Ксения 16 лет.

«Я не знаю, что с матерью происходит. Вот неделю назад такой скандал закатила, когда увидела, что я губы накрасила. Мне тогда показалось, что она меня убьет. По губам отхлестала и сказала, что я распустилась, что сначала губы, а потом продаваться пойду.

Мать даже помириться по-нормальному не может. Начинает к словам цепляться, и опять ссоры, ссоры. Скорее бы школу закончить. Уеду куда глаза глядят и слушать ее не стану. Вот тогда она обрыдается, поймет. Как мне тошно было (начинает плакать). Я ее так люблю. Знаю, как ей тяжело. И болеет она часто. Не знаю, что происходит. Раньше этого не было». Вика 14 лет.

«Викуля у меня единственная дочка. Но с некоторых пор она изменилась. Стала агрессивная. Что ей ни скажешь, все не так. Ни с того ни с сего рыдать начинает или в комнату убегает да так дверь хлопнет, что штукатурка летит. ... Мне и музыка их непонятна. Она ведь ничему не учит. Я пыталась ее отучить. Магнитофон ломала, кассеты прятала, в театр и в оперу с ней ходила. А она вместо благодарности еще больше отдаляется и злится. Даже если я первая подхожу, она все равно на дыбы встает. Наверное, строже нужно было воспитывать». Ольга Эдуардовна, мама Вики 14 лет.

Становление зрелой самостоятельности

Ранее говорилось, что зрелый человек должен стать субъектом своей жизнедеятельности и полностью принять ответственность за свое развитие. Подростковый возраст очень важен для становления субъектной позиции, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение — умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность. Предпосылкой самоопределения можно назвать его возрастающую самостоятельность. Следует помнить, что подросток, с одной стороны, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, с другой — не всегда может ее использовать. Поэтому главная задача родителей — способствовать становлению зрелой самостоятельности подростка.

«Я стала стараться поменьше «давить», пытаюсь показать, что доверяю ему и надеюсь на его сознательность. Иногда сама акцентирую внимание на его «взрослости». Говорю: Леша, ты же взрослый, ты же можешь понять, к чему это приведет...». И мне кажется, что это часто помогает, что он

пытается оценить свои поступки уже с позиции взрослого». Инна Владимировна, мама Леши 15 лет.

«Перед тем, как что-то сказать, посоветовать Егору, я всегда ставлю себя на его место». Думаю, как бы я себя почувствовала, если бы мне сказали так». Мария Петровна, мама Егора 14 лет.

Что такое самостоятельность

При этом нужно уточнить само понятие самостоятельности, поскольку на практике она нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что является причиной конфликтов между ними. Родители обычно имеют в виду в основном обязанности подростка (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.п.), подростки — в основном права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой и т.п.). В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и подростками, а также будет способствовать становлению зрелой самостоятельности. Таким образом, **нужно разобраться с правами и обязанностями подростка**, уравновесить их и направить на формирование самостоятельности подростка во всех основных жизненных сферах. В качестве примера приведем отрывки из беседы психолога Гусаровой Н.Е. с подростком Мишей 13 лет и его мамой Верой Викторовной.

«Миша с большим удовольствием откликнулся на мою просьбу поговорить о его правах и обязанностях. Сначала договорились разобрать его права, т.к. этот вопрос показался ему более приятным. Вот что получилось.

Я имею право: кушать, играть в компьютер, смотреть телевизор, отдыхать, спать, шалить, быть услышанным взрослыми. Мои обязанности: делать уроки, убирать комнату, ходить в школу (это вызвало кучу эмоций и было сопровождено фразой «Ну это уж обязательно. А ведь не хочется!»), слушать родителей.

После разговора с Мишей мы долго говорили на эту тему с его мамой и написали следующее.

Его права: общаться с друзьями, посещать фильмы, соответствующие возрасту, высказывать свое мнение родителям, даже если оно не сходится с их мнением, отстаивать свою точку зрения по всем вопросам, общаться с друзьями вне школы.

Его обязанности: учиться в школе, выполняя все требования учителей и родителей по этому поводу, приходить домой в то время, которое оговорено заранее или позвонить. Убирать свою комнату, не требовать от родителей больше, чем они могут предложить, не дерзить старшим, не грубить своим друзьям.

Несмотря на то, что списки прав и обязанностей, составленные Мишей и его мамой, несколько отличались, мне показалось, что разговор был важен и полезен для обоих».

Проблема контроля

В свете разговора о правах и обязанностях нужно особо остановиться на проблеме, которую подростки называют контролем. Любые действия родителей, воспринимаемые ими как контроль, резко отторгаются, вызывают бурные эмоциональные реакции. При этом не важно, насколько обоснованными были на самом деле действия родителей, поскольку подросток фиксирует в них только сферу контроля.

«Родители все время пытаются контролировать меня. Постоянно говорят, как и когда нужно делать. Достали, одним словом. Я больше так не могу. Сплю и вижу, чтобы родители начали считаться с моим мнением, а не контролировали каждую минуту». Катя 14 лет.

Поэтому очень важно, чтобы родители сумели необходимые контролирующие действия донести до подростка как действия заботы о нем или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.

«Я, конечно, понимаю, что мама заботится обо мне, волнуется, как у меня дела в школе. Стараюсь ей объяснить, что все нормально, справляюсь со своей жизнью вполне успешно». Павел 15 лет.

«Я не припомню, чтобы у нас с дочерью были когда-нибудь конфликты. Почему? Наверно, дело в нашем отношении к ней. Мы никогда на нее не повышали голос. Давали достаточно свободы. Запреты были в меру. Ведь ругать подростков бесполезно. Они тогда все будут делать назло. С ними надо разговаривать по-хорошему, пытаться убеждать. И еще надо учитывать, что мы были совсем другие. А вообще стоит всегда помнить, что к своему чаду надо относиться как к человеку. А не как к ребенку». Светлана Ивановна, мама Нины 15 лет.

Итак, подведем итоги.

Если родители действительно сумеют грамотно помочь своему ребенку преодолеть кризис, последний станет существенной ступенькой в развитии, источником появления важнейших нужных впоследствии личностных характеристик.