

Осторожно — подросток

Вводная часть. Подростковая пора — сложная и короткая. Чтобы пройти ее «без жертв и разрушений», нужно знать ее особенности. Быть умным и терпеливым.

— Трудно?

— Очень!

— Точно. А кто говорил, что быть родителем легко?!

Это самая сложная и ответственная работа на земле. Итак, осторожно — подросток!

1. Чтобы не утратить доверия.

Если на вашу просьбу оторваться от компьютера никто не отрывается и на вас не реагирует; если дух свободомыслия перешел в дух свобододействия и вас полностью игнорируют; если в ответ на ваши предложения слышатся усмешки и контрпредложения; если ваши действия вызывают острую критику, советы — негодования, рекомендации — противодействия, значит, ваш ребенок вырос. На пути к взрослению превратился в подростка. Это неизбежно, но учитывать приходится. Поэтому правила жизни нужно менять, иначе наступит игра не по правилам. Это совсем другой разговор.

Когда-то взросление должно было произойти. Некоторым родителям везет больше, другим меньше.

Самое протестное, непредсказуемое и противоречивое поведение возникает с двенадцати до семнадцати лет с отклонениями в обе стороны.

Осознание ребенком своей индивидуальности происходит неожиданно для всех. И, к сожалению, не всегда безболезненно. На фоне бурной физической и гормональной перестройки однажды он не узнает своей внешности, потом удивляется мотивам собственного поведения и ходу мыслей. Это сложное состояние.

Редко переоценка себя меняется в сторону повышения.

Иногда она заканчивается самоотчуждением, депрессиями, неврозами и комплексами.

Подростки переживают эти состояния крайне болезненно. Иногда дело доходит до суицидальных попыток.

Отношение к себе — очень тонкое и ранимое чувство.

Даже у взрослых самооценка колеблется от плюса к минусу ежедневно, а что говорить о подростке, который не знает, чего от себя можно ожидать. А с чем — лучше не беспокоить.

Во время возрастной перестройки человек, не узнавая себя, получает «кота в мешке». С этим связаны кажущиеся беспричинными колебания настроения, желания, мотиваций и точек зрения.

Подросток часто «на ровном месте» становится растерянным, подавленным, угрюмым, раздражительным, агрессивным или гневливо веселым. Эти перемены происходят спонтанно — без его активного участия. Он реально не понимает, что с ним происходит, почему настроение испортилось и все стало раздражать. Чего хочется, и чего ожидать от себя в будущем.

В этот период возникают проблемы общения, страхи, сложные комплексы, недооценки-переоценки, сомнения, навязчивости, которые нередко сопровождают человека долгие годы.

Все вышесказанное родителям нужно знать обязательно, чтобы не усложнить и так нелегкий период. Нужно вести себя корректно: не возмущаться и обижаться, а стать особенно внимательными и тактичными.

Категорически нельзя допускать фразочек типа «от хама слышу», «у нашего усы как грязь под носом», «сын стал долговязым, как жердь», «с прыщами тебя замуж никто не возьмет» и так далее.

Целый мешок пошлости позволяют себе отпускать взрослые, которые уже забыли свой подростковый период и не хотят понять, что происходит. Они навязывают ребенку идеи ущербности, как будто тот виноват в том, что кожа лица стала проблемной, появилась растительность, поломался голос, а нос распух.

Резкие изменения в характере и внешности ребенка имеют веские причины и касаются не только его.

Бросать человека наедине с собой в подростковый период нельзя категорически. Как и в другие периоды жизни, конечно, тоже.

Поэтому заметив, что ребенок изменился внешне, не удивляйтесь переменам внутренним. Удивительнее было бы их отсутствие.

Будьте внимательны к ребенку и меняйтесь с ним сами.

Прислушайтесь к нашим советам, которые происходят из богатого опыта общения как с подростками, так и с их родителями.

В результате опроса тридцати московских школьниц тринадцати — шестнадцати лет мы узнали, что 60% опрошенных (18 человек) считают, что родителям лучше рассказывать не все, иначе будут ненужные нравоучения.

30 % (9 человек) ответили, что раньше рассказывали маме многое, а сейчас стараются не рассказывать ничего.

Только 50% (15 человек) респонденток сказали, что в трудной ситуации за советом обратятся к родителям, остальные 50% не задумываясь ответили, что обратятся только к друзьям.

Только 30 % (9 девочек) продолжают считать маму (8 девочек) и папу (одна девочка) лучшими друзьями, 30% (9 человек) сказали, что никогда родителей друзьями не считали. Оставшиеся 40% (12 человек) сказали, что не уверены, смогут ли родители их понять!

Родители: внимание — доверие к вам падает! Меняйтесь!

Своим мнением с нами делились дети из благополучных семей. А что говорить об остальных?!

Из этого делаем вывод, что подростки требуют повышенного неформального и постоянного внимания.

Наши рекомендации заключаются в следующем:

1. Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Если стоя к нему спиной, беседуя по телефону или вечерами занимаясь «работой, прихваченной с работы», вы спрашиваете у него «как дела?», то ответ услышите такой же — из-за плеча, пустой и ничего не значащий.

Конкретный, доброжелательный, открытый и искренний период в жизни человека закончился в пяти — восьмилетнем возрасте, когда на вопрос «как дела» он рассказывал про дела, про мысли и планы. Теперь об искренности можно мечтать и зарабатывать ее встречной искренностью, вниманием и терпением.

2. Не обижайтесь на невнимание и вечную занятость подростка. Во первых, посмотрите на себя. Сколько времени вы ему уделяете? Во-вторых, друзья для подростка, действительно, значат очень многое, если не все. Его друзья доверия теперь имеют больше вас. Знайте это и принимайте, как аксиому. Иначе улетите в те проценты родителей, которые доверие утратили вовсе.

3. Не расспрашивайте ни о чем с пристрастием, раздражительностью и осуждением, особенно когда чувствуете ответное напряжение и отпор. Подождите немного, пока эмоции успокоятся.

Дайте понять, что вам искренне интересно, с каким счетом закончилась игра, кто победил в кастинге и какого цвета у подружки туфли. Ваша корона не упадет, если вы снизойдете до интересов ребенка, даже если они вам не интересны.

4. Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением. По другому не стоит — «наломаете дров» недоверия, разгребать которые подросток не будет. Это будет ваш «лесоповал», который раздавит остатки доверия окончательно.

5. Делитесь с подростком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них. Пусть вы станете «подопытным кроликом» и явитесь на вечеринку к шефу в кофте кислотного цвета! Зато выбрала ее для вас дочь!

6. Спрашивайте человека, как он себя чувствует не только тогда, когда он болеет. В организме подростка многие процессы происходят впервые, поговорите с ним и узнайте, что его волнует. Даже если полгода назад вы и получили на свой вопрос отрицательный ответ. Изменения происходят постоянно, поэтому вопросы тоже должны обновляться. Девочку не могут не беспокоить набухающие груди, а мальчика — утренние поллюции. Расскажите ребенку, что это такое. Физиологические подробности взрослеющего организма он должен узнать от вас, а не от «консультанта в подворотне». Тоже самое

относится и к сексуальной жизни, которая когда—нибудь начнется, хотим мы этого или не хотим.

Посмотрите на спину ребенка — миновать сутулости удастся немногим. Придумайте вместе комплекс упражнений для разгрузки спины. Эти упражнения не повредят и вам. Выполнять их лучше вместе. Все лучшее должно демонстрироваться личным примером. У нас зачастую происходит демонстрация худшего. Неправильное питание, вредные привычки, сквернословие ребенок выносит чаще всего из семьи. Чтобы сор из избы не выносился, постарайтесь жить так, чтобы его не было! Трудно, конечно, но что делать! Родителями мы стали добровольно.

7. Хвалите человека чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы от нас зачастую не дожدهшься, как будто от нас убудет. Это неправильно.

Поддерживайте его. Поверьте — с поддержкой, одобрением жить легче.

Вспомните себя: если мама вам вслед улыбалась, то вы сворачивали горы. Случаи, когда вам вслед летели упреки и обвинения, запомнились на всю жизнь и остались на душе тяжелым осадком на всю жизнь.

8. Делайте человеку легкий массаж на ночь. Не каждый владеет навыками профессионально, но легкими мягкими движениями можно самостоятельно снять напряжение шейных и спинных мышц, облегчить головную боль и эмоциональное напряжение. Сначала он откажется и передернется от вашего прикосновения, потому что уже отвык от него. Но постарайтесь добиться «разрешения». Человек не должен забывать тепло ваших рук только потому, что он вырос. Ваше тепло согреет душу и позволит ребенку вырасти спокойным, добрым и счастливым.

Быть родителями — самая трудная работа на свете, к которой нас никто не обязывал. Мы сами решили завести детей, дети нас об этом не просили.

Поэтому будьте терпимыми и любящими как тогда, когда ваш ребенок только появился. Подростковый период не долгий, он непременно кончится. Повзрослев, человек обязательно оценит ваше мудрое поведение и будет благодарен за чуткость.

2. Говорите с ребенком, говорите.

Еще недавно дочь вечерами ворковала из своей комнаты, кухни, в гостиной. Звон стоял в ушах от ее постоянного звукового сопровождения: пересказа школьных приключений, размышлений по поводу фильма, темы нового сочинения, произвола учителей и всего на свете. Можно было не вслушиваться, потому что мыслями она делилась громко и буквально ходила за вами по пятам. Ей было важно вывалить на вашу голову все, чем забита ее.

Логика ребенка: зачем что—то узнавать, если этим не делиться с мамой, в первую очередь, подругой — во вторую, а со всем человечеством — в третью.

Потом прошло лето, Даше исполнилось пятнадцать лет. Гормональные перестройки, начавшись в тринадцать лет, к четырнадцати с половиной внешне состоялись, но неожиданно Даша изменилась. Она и раньше была упрямой. Но чтобы не уговорить ее сходить в театр, позвонить бабушке или записаться на курсы — такого не было никогда.

Аргументы находились всегда, методы убеждения или давления работали безупречно, а протесты если и возникали, то на поступки никак не влияли. После небольших препирательств Даша на все соглашалась.

Сначала вы не придали значения, когда она на небольшое задание ответила отказом. Твердым, уверенным и категорическим. Устные отказы встречались и раньше, потом поворчав, она шла и делала. А теперь по неизвестной вам причине в день спектакля она заявила, что никуда не пойдет, будет валяться на диване. Судьба билета ее не интересует, потому что она не просила его покупать.

Языковые курсы посещать она не будет тоже, потому что не хочет. Мало ли чего она хотела год назад!

Бабушка пускай обижается на то, что ей не позвонили. Обижать ее никто не собирался.

И такие заявления посыпались друг за другом! По всем фронтам! Ваши планы на образование дочь больше не волнуют; намерения — значения не имеют; этикет, воспитание и правила приличия написаны не для нее. Мнение учителей ее не интересуют, на тройки можно наплевать. Время можно транжирить. И так далее. Получая такие «оплеухи» каждый день, вы постепенно начинаете понимать, что ситуация из — под контроля вышла, вы выходите из себя, потому что послушной позитивной открытой девочки больше нет. Есть насупившийся, ушедший в свои мысли подросток, которому стало не интересно жить так, как он жил еще вчера. Как жить дальше он не знает, поэтому делать пока ничего не будет.

И это не худший вариант, потому что такой человек на виду и хотя бы известно, где он ничего не делает.

Такие перемены застают многих, это нередкая ситуация.

Теперь вы об этом предупреждены, значит вооружены.

Мы поделимся полезной информацией о том, как найти ключи к захлопнувшейся перед носом дверью.

Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос, как и Дашу, временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется.

Настроение даже у здорового человека ровным не бывает.

Оно зависит от количества гормонов в крови человека. Гормоны поступили — настроение повысилось, через два часа они израсходовались, настроение от повышенного становится ровным, затем несколько пониженным, затем происходит новый выброс гормонов в кровь, который снова повышает настроение.

Это естественная суточная цикличность (бывает еще сезонная, возрастная и так далее). Цикличность некоторые взрослые или не замечают, или замечают, особенно в состояниях усталости, болезненности или встревоженности. Другие взрослые напротив — подвержены влиянию изменений настроения настолько, что начинают от этого страдать. У них развивается циклотимия (от греч. κύκλος, «круг» и θυμός — «дух, душа») — психическое расстройство, при котором человек испытывает колебания настроения между

неотчётливой депрессией (ощутимо пониженное настроение) и гипоманией (чрезмерно повышенное без причины настроение). Без помощи врача такие люди не обходятся.

В подростковом возрасте появляются отчетливые циклические колебания уровня гормонов.

Даша не сама по себе ушла в себя, загрузилась внутренними переживаниями. В ее организме происходит гормональная буря, которую девочка предпочитает переживать тихо и в одиночестве. Через несколько часов ей обязательно будет полегче, и она будет поговорчивее. Не обижайтесь на сухое обращение, а наблюдайте за ребенком. Заведите разговор на отвлеченные темы. Больше всего на свете сейчас ее раздражает она сама. Поэтому поговорите о... собаке, фильме или о себе. Спросите совета о своей фигуре или вашем вкусе. Тут — то вы рискуете услышать нелицеприятные вещи о «дурацкой» юбке и вульгарной стрижке. Но лучше это услышать от Даши, чем от кого — то другого. Терпите, даже если вам будет вынесен приговор «снимите это немедленно». Сейчас вы решаете глобальный вопрос — восстанавливаете контакт, утраченный по вине природы. Ваш вкус пусть потерпит, «дурацкую» кофту надеть ее успеете.

Или поговорите о ерунде. Поверьте, вы Даше нужны. Она не ищет одиночества, просто ей пока трудно общаться. Это обязательно пройдет, только будьте рядом и не молчите. Говорите, Говорите.

Даша оценит вашу сообразительность, тактичность и ненавязчивость.

Говорите с подростком как с умным человеком, мнение которого вам важно. Фальши человек не потерпит, потому что он только что вышел из детства — где лжи, интриг, цинизма не было.

Подросток входит во взрослую жизнь без иммунитета от лжи, интриг и цинизма. Он еще не знает, как поступать в сложной ситуации. Поэтому он или не поступает никак, или ведет себя, на наш взгляд, неадекватно. Это от неопытности!

Как часто мы видим подростков, смело рассуждающих на серьезные темы, широко жестикулируя и зная все на свете. Они чувствуют себя взрослыми, пробуют новую манеру поведения, пытаются кому-то соответствовать и ищут себя. Поиск увенчается успехом, если человека в этот период не судить, а говорить с ним на равных.

Серьезно — если он серьезен. Шутливо — если он нашел, над чем шутить, философски — если он философствует. Кстати, источники информации сейчас доступны всем. Своими знаниями дети могут вас приятно удивить.

Конечно, стоит пресекать сквернословие, агрессивные тенденции, лишнюю раскрепощенность и вульгарность. Все так же — как у взрослых. Подросток — это неопытный взрослый.

В животном мире детеныш становится самостоятельным только тогда, когда научился у родителей всему. Вот и мы должны научить ребенка всему, что мы знаем. Раньше оценивать его сложно. Поэтому говорите с ним, говорите.

Не удивляйтесь неожиданным интересам.

Если они не слишком материально затратны, не противоречат генеральной линии вашего воспитания, не несут за собой рисков и травм, поддержите их и проявите искренний интерес. Может вам самим, понравится идея спуститься по реке на байдарке или научиться играть на барабанах. Приветствуйте все, что не несет душевной разрухи, пристрастия к алкоголю и психоактивным веществам. Что сделает ваши отношения прозрачными и доверительными. Главное, это контакт. Говорите с ребенком, говорите.

Без запретов, конечно, обойтись сложно, потому что у подростков нет чувства опасности. Они только что из детства, где везде перед ними стелили соломки. Но избегайте криков, истерик и оскорблений. Чувствуете, что не сдерживаетесь, уйдите в ванну, умойтесь холодной водой и отдышитесь. Все, что вы выкрикните — будет использовано против вас. Поэтому — крепитесь.

Но если не удалось сдержаться, вы наговорили лишнего — извинитесь. Чтобы человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться — не стыдно. Раскаиваться — можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

Говорите с ребенком, говорите.

У вас тоже бываю трудные дни, когда нет сил на разговоры, когда на душе скребут кошки и мир кажется тупым и жестоким. Поделитесь своим состоянием с Дашей:

— Дань, у тебя бывает такое, когда....

— Еще как бывает, мам, — услышите в ответ от человека, который до этого две недели молчал, огрызался и формально отнекивался.

Помните: ни одно слово, сказанное вами с любовью, вниманием и заботой, не замеченным не окажется. Рядом с вами растет умный, тонкий и неопытный человек. Если вы не станете дополнительным стрессом, то подростковый возраст пройдет гладко.

Говорите с ребенком, говорите.