

detkityumen.ru

Кризис 13 лет и другие пубертатные изменения

Что меняется в ребенке, когда он переживает возрастные подростковые изменения? С точки зрения психологии, в его внутреннем мире происходит ряд существенных изменений: он теряет интерес к занятиям, которые раньше вызывали несомненную радость и удовольствие, начинает ценить то, что ранее казалось скучным. Его отношения с людьми выходят на новый уровень, меняется его эмоциональный фон, родителям кажется что подросток стал грустным, задумчивым. Это лишь не полный список того, что перестраивается в нем. Внимательные родители чувствуют на себе эти перемены сопротивлением, которое стало все чаще проявляться во взаимоотношениях с сыном или дочерью.

Но! Психологи предупреждают родителей, что это очень важный этап для становления личности подрастающего поколения и переход на новый уровень взаимоотношений. От того, как он пройдет, будет зависеть многое, в частности, сможет ли человек отделиться от матери и отца и научится ли удовлетворять свои жизненные потребности самостоятельно. Важно в этот момент не ломать своих детей желанием контролировать их жизнь, а напротив, давать возможность для самостоятельного решения. Нельзя делать за него выбор, подавлять его новую (отличную от родительской) систему ценностей. Как это может выглядеть, прочувствуем в диалоге ниже.

Родитель: "Твои компьютерные игры — это бесполезная трата времени. Они только зомбируют детей. Ты часами сидишь в интернете, посмотри на себя, в кого ты превратился! Весь горбатый, прыщавый, в школе стал хуже учиться. Быстро все это отключи и пойдешь лучше погуляй или почитай книгу".

Ребенок: ???

А теперь давайте попробуем проиграть похожий сценарий, если бы к родителю в дом пришли его мама и папа и сказали следующее:

Старший в семье родитель: "Что у тебя за работа такая? Денег там платят мало, тебя вечно дома не бывает. Посмотри на себя! Ты опять поправился, что ли? Сколько раз я тебе говорила — иди учишься на врача, а ты пошел в свой институт, отдали кучу денег, а сейчас в магазине продавцом работаешь. На вот телефон Марьи Ивановны, она тебя устроит на наш завод".

Родитель, воспитывающий подростка: ???

В обоих случаях не надо быть психологом, чтобы понять, какие чувства может испытывать тот, кого стараются наставить на "истинный" путь. Злость, обида, чувство вины, сопротивление, давящие родительские установки — это наилучшая среда для появления внутреннего конфликта и личностного кризиса. Что же надо делать родителям, чтобы воспитание было эффективным, а возрастные этапы имели начало и конец? Расскажем в интервью с **Юлией Караульных, педагогом-психологом тюменского регионального центра "Семья"**.

Юлия, что такое кризис для детей? Почему это нормально и даже хорошо?

— Давайте вектор нашего интервью направим на слово "принятие". Хочу отметить, что не у всех подростков кризис (перемены) сопровождается бунтарским поведением. Есть ребята, которые практически не меняются в поступках, но это не говорит о том, что развития нет, ведь внешние изменения неизбежно происходят. В какой-то момент ребенок оказывается на уровне родительских глаз, а то и выше, поэтому надо понимать, что в первую

очередь необходимо перестроить собственные взгляды на подростка. Отношения между вами лучше скорректировать с двух сторон одновременно, и будет полезно, чтобы они двинулись в сторону принятия друг друга. Почему это не всегда идет таким образом? Первая причина и самая частая — твердое убеждение родителя в том, что проблема в пубертатном возрасте и трудности есть только "в" и "у" ребенка: "У него переходный возраст, сейчас он пройдет, и дальше мы будем жить спокойно".

Как будто бы нужно просто потерпеть и все. Но кризис коснулся не в отдельности ребенка, а перемены начались у всей семьи в целом. Когда с родителями и детьми в этот момент работает психолог, он поворачивает фокус внимания мамы и папы с проблем исключительно подростка на всю семью, и когда происходит понимание, что во главе трудностей стоит не упрямый подросток, а их взаимодействие с ребенком, то перестройка сына или дочери происходит менее болезненно.

Взрослым надо понимать или можно попытаться вспомнить, что в этом возрасте меняется не только внешний вид ребенка, но изменяются и его потребности, желания, возрастные задачи становятся иными. Жить, как раньше, уже не получится. Родителю необходимо это принять, повернуться лицом к этому кризису, рассмотреть и понять, что вообще хочет подросток, потому что всего его "бунтарские" поступки — это попытка сказать, что у него есть какие-то свои желания. Такие проявления, конечно, вызывают злость у родителей: "Как он позволил себе ставить *мне* условия?" Но это является необходимым для перехода в следующий этап — взрослую жизнь.

Что тогда делать родителю? Не потакать же всем его желаниям?

— Для начала нужно разобраться с собой. Понять свое поведение и реакцию на его условия. Нет ли у меня-родителя желания решить свои детско-родительские проблемы из прошлого. Например, если матери или отцу подростка в детстве многое запрещалось и ограничивалось, то он может проигрывать подобную модель поведения со своим ребенком или, напротив, разрешать своему чаду многое, чтобы компенсировать недополученное в детстве удовольствие. Поняв мотивы своих поступков, взрослому рекомендую постараться услышать подростка как отдельного человека, прислушаться и принять, что он имеет право на свои желания, мнение, чувства.

Прийти к тому, что вам нужно будет как-то договариваться, чтобы дальше продолжить воспитание. Но в разговоре не рекомендую давить родительским авторитетом: "Я родитель, поэтому я так решил(а), так и будет" (смотреть ситуацию выше). Понимания со стороны ребенка это не найдет, и через какое-то время вы рискуете оказаться в кабинет психолога с запросом: "Сделайте с ним что-нибудь!"

Получается, родители не проговаривают, но фактически хотят словно "починить" своего ребенка? Уверены, что в нем что-то сломалось, и просят это исправить. А как на самом деле?

— Подростковые перемены часто воспринимаются как бунт, родители уверены, что ребенок превратился в "трудновоспитуемого", и иногда ставят ему это в укор: "Маленьким был послушным, а сейчас вырос, и посмотри на себя. Что из тебя выйдет?"

Действительно, иногда взрослым сложно принять, что у их детей появились желания, отличные от родительских: они больше не хотят гулять вместе в парке по выходным, ездить к бабушке на лето, не едят кашку по утрам. Если у мамы и папы на такие проявления весьма деструктивная реакция, например, они обижаются, не разговаривают или начинают давить на детей, то корень проблемы уходит уже в их отрочество — родителей. Хочется спросить: "А что позволялось им в детстве, могли ли они иметь свои желания?" Если мне, как взрослому человеку, настолько сложно смириться с намерениями ребенка, то не испытываю ли я к нему зависть, что он может заявить о своих желаниях, а я в детстве так и не смог сказать, что не хочу носить школьную форму, как все, мне вообще-то нравились джинсы, например.

Сразу скажу, что противоположности такому взрослому очень трудно принимать, потому что я уже вырос в человека, который со всем соглашается и не спорит со старшими или выше по положению. Либо у родителя в голове крепко сидит установка, что "ребенок всегда должен тебя слушаться", и когда этого не происходит, то родитель чувствует, что он плохой отец или плохая мать, и старается исправить ребенка или вернуть его

обратно в то русло, где он должен быть послушным. Образ идеального родителя сильно может довлеть над взрослым, вызывая страх. Это приводит к тому, что он не идет по вектору "понимания", а старается срочно с подростком что-то сделать и подчинить. Но ребенок, желая защитить свое пространство, начинает сопротивляться, родитель в ответ еще больше ограничивает его свободу, и получается конфликт.

Родитель старается воспитать нормальных детей. Да, иногда приходится выбирать крайние меры: не покупать смартфон, чтобы ребенок не попал под влияние интернета. Разве это не ограничение во благо?

— Родитель, конечно, имеет право на выбор в воспитании. Главное, чтобы он осознавал и готов был принять ответственность за то, какие плоды это принесет. Давайте разберем ограничение в телефоне. Например, мама не покупает смартфон, а дает ребенку кнопочный телефон для связи. Все это под лозунгом, что она защищает его от интернета, к которому подросток еще не готов. Но, скорее всего, жизненная ситуация приведет к тому, что телефон все-таки понадобится, в пандемию, скажем, это было видно очень наглядно. И когда сын получит запретный плод, он постарается вкусить его еще с большей силой. Вопрос: насколько безопасно для себя он будет это делать? Ведь его не научили с ним обращаться, не провели границы дозволенного, не показали, как взаимодействовать с онлайн-пространством по назначению, чтобы не навредить себе.

Здесь я бы рекомендовала родителям еще с дошкольного возраста готовиться к онлайн-взаимодействию. Потому что интернет — это огромный источник информации, и полезной в том числе. Необходимо научить ребенка пользоваться им дозировано, при этом давать ему ошибаться при вашем участии, пока он смотрит на вас, как на единственный пример влияния. Пусть сын или дочь хотя бы раз заиграется, не выучит уроки, получит "2" и разберет с вами эту ситуацию, только важно дать им возможность самим сделать вывод, что надо самостоятельно ограничивать себя в компьютерных играх, например, аккуратно подвести его: "Как думаешь, почему ты не успел уроки выучить? Да, я тоже склоняюсь к тому, что вчера надо было поменьше играть. Молодец, что обратил на это внимание", но не говорить фразами: "Вот! Я говорила тебе, это все из-за твоего телефона!"

Любые крайности не есть хорошо, полезнее будет соблюдать баланс.

Так же важно все же начинать с себя. Дети нас копируют. И если я не выпускаю телефон\планшет из рук, имею ли я моральное право предъявлять такие требования к подрастающему поколению?

Тогда как взрослым конструктивно реагировать на перемены в своих детях и их неординарные поступки?

— Нужно учиться расставлять приоритеты. В плане психологического и культурного развития для человека подростковый возраст — это время, когда формируются ценности, притом не только у подростка. Родителю так же важно осознать собственные ценности, что главнее: "взаимоотношения с ребенком", или "мнение окружающих о нем", или "порядок в его комнате". Что мы ставим на первое место по важности? Да, есть риск, что кто-то посчитает вас плохой матерью (отцом), потому что вы разрешили покрасить волосы в розовый цвет, например. Но что важно для вас? Отношения с дочерью или сыном или мнение окружающих? Это не говорит, что вы должны быть во всем согласны с подростками.

Важнее родительская реакция на него и его поведение, спросите ребенка: "Что ты хотел получить от своего такого яркого поступка?" Да, возможно, вы уже без разговора с ним уверены, что нашли ответ — "привлечь внимание, выделиться", но запомните, что так или иначе подросток хотел вам и социуму сказать что-то про себя, заявить о себе, что он есть и его желание тоже. Так вот ваша задача не спрашивать: "Почему ты так сделал?", а понять "Что хотел этим прокричать?"

Если родитель в этот момент не услышит своего сына или дочь, тот будет кричать об этом еще больше — через поведение или внешний вид. Это такая попытка и заявление себя как взрослого. Почему попытка? Дело в том, что подросток только и желает того, чтобы сообщить о своем формирующемся "Я", а ответить за последствия нет. Вот держать за это ответ и должны научить родители. Поспрашивайте, поинтересуйтесь им, произнесите важные для него слова, которые он даже не осознает, что хочет услышать: "Я тебя вижу, тебя слышу, ты знаешь,

я уважаю даже твой выбор, но не согласна с ним и меня это не очень устраивает. Но, если ты готов ответить за него, хорошо, давай посмотрим, что из этого выйдет".

В психологии это называется отзеркалить или отразить, то, что происходит сейчас с подростком. И лучше это практиковать еще в дошкольном возрасте: "Да, похоже, что ты сейчас грустишь" или "Ты так широко улыбаешься, похоже, что тебе весело". Мама реагирует и замечает чувства ребенка с детства, например, обнимает, когда ему грустно, и позволяет быть с этими эмоциями, учит, как с ними обходиться.

В пубертатном возрасте из-за скачка в физиологии начинает копиться много энергии. По этой причине эмоции часто находятся в нестабильности. Что происходит с подростком, когда у него нет навыка обращаться со своим настроением? Он начинает проявлять его еще ярче, не говоря напрямую о своих желаниях. Взрослому не нужно бояться взаимодействовать и давать права на ошибки: "Ты хочешь что сделать? Бросить школу? Перевестись на домашнее обучение, в другой класс?". Согласитесь с тем, что это выбор подростка, озвучьте то, как вам кажется, что за этим может последовать, только без токсичных установок: "Ну все! Начнешь учиться на двойки, теперь ничего не получится!" Не так. Попробуйте иначе: "Готов ли ты к тому, что большую часть материала тебе придется изучить самому, без помощи учителя?" Поверьте, такой диалог принесет больше пользы для него и ваших отношений внутри семьи.

Как понять, что у ребенка переходный период, а не агрессия или депрессия?

— Я рекомендую родителям, если появились подозрения на какую-то, как им кажется, патологию, не мучить себя догадками, а обратиться за консультацией к психиатрам чтоб исключить психически расстройства, например депрессию. Затем можно обращаться к психотерапевту или психологу. Как вариант, вначале прийти на встречу самому. Потому что иногда можно правда запутаться. Ведь агрессия сопровождает весь подростковый кризис. Этот этап развития и происходит через нее.

Например, формируются явные физиологические изменения, к которым ребенок еще не готов, и это начинает его тревожить или пугать, он еще не знает, как на это реагировать. Подросток становится угрюмым, острым на язык как раз из-за страха перед своим телом и количеством эмоций, которые проснулись в нем. Несовершеннолетний находится в ситуации, когда он еще не понял, как ему обходиться с новым собой, а с него уже начинают много требовать: какие экзамены будешь сдавать, куда пойдешь учиться. Он должен что-то выбрать, а ответа нет. Задача родителей поддерживать, сопровождать его на этом пути: "Да, ты сейчас выглядишь иначе. Возможно, тебя это расстраивает. Ты сейчас печалишься, видимо, что-то произошло, давай разберемся вместе в этом".

Конечно, родителей можно понять, что на подростковую агрессию хочется ответить тем же. Но подумайте лучше о том, что взрослый должен уметь определять свои границы, когда-то сказать (без криков): "Я не позволяю с собой так обращаться, пожалуйста, не разговаривай со мной так" и далее произнести: "Давай разберемся в этом".

Или: "Я сейчас на тебя злюсь, но это не значит, что я тебя не люблю". Эту границу тоже важно показать, ведь подсознательно, когда вы не сдержали свои эмоции, то автоматически сказали: "Она себя ведет так, значит, такой я больше маме или папе не нужен". А для подростка очень страшно оказаться не нужным. При видимом обесценивании родителей, на самом деле они очень сильно в нас нуждаются. Это важно помнить родителям.

Как в эти моменты найти поддержку родителю и стать опорой для ребенка?

— Как я и говорила, принять то, что перестройка должна происходить с обеих сторон. Понимать, что то, как вы общались раньше, уже не актуально. Теперь лучше спрашивать ребенка: "Мы на выходные хотели съездить... у тебя есть какие-то планы?" Да, учитывать и его желания тоже, если он хочет остаться дома один — ведь это проявления сепарации, отделения от вас.

Научиться возвращать ответственность детям. Быть устойчивым. Помнить, что думать: "Раз ребенок от меня отдаляется или не хочет теперь проводить со мной какое-то время, то я ему не важен или не нужен" — это всего лишь заблуждение. Взрослые являются тренажерами перед самостоятельной жизнью, нужно дать ребенку

возможность тренироваться на себе. Вообще это двухсторонний процесс, не только от вас стараются сепарироваться, но и родитель становится мамой или папой уже взрослого человека, а это означает и другие обязанности и задачи. Ваша опора — есть понимание и принятие того, что взаимоотношения должны выйти на уровень "взрослый-взрослый". Поверьте, не в ваших интересах воспитать взрослого, который будет строить отношения с опорой на подчинении другим или, напротив, не будет учитывать потребности окружающих. Любые крайности — это маятник, если его качнуть - отклониться в одну сторону, ребенка автоматически как маятник качнет в другую сторону. Потребуется время, чтобы найти баланс, к чему вы должны приходить сообща.

Для стабильного прохождения очередного возрастного кризиса ребенку важно, чтобы острый этап сменился на спокойный. Для этого родителям необходимо проявлять терпение, принимать ребенка, владеть техниками конструктивного общения, которые помогут перейти от контроля к доверительным отношениям.

Если с этим возникли трудности не ждите, когда появится риск уйти в аддиктивное поведение или сформируются созависимые отношения. Обращайтесь за рекомендациями к профессиональным психологам, которые не будут оценивать или осуждать ни вас, ни вашего ребенка. Напротив, помогут выстроить новое качество отношений с подростком. Помните, что психологи всегда видят кризисы как этап и путь к развитию чего-то нового. Обращайтесь за поддержкой к компетентным специалистам.

Сделать это можно в **региональном центре "Семья"**. Психологи принимают по предварительной записи по телефонам: [8 \(3452\) 20-21-33](tel:83452202133), [20-14-47](tel:83452201447) и [20-40-70](tel:83452204070).

фото Annie Spratt on Unsplash

материалы предоставлены специалистами центра Семья

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5569/