

Подростковый кризис

— *Что такое пубертат?*

— Это подростковый кризис. Суть его в том, чтобы старое, отжившее ушло, а новое появилось. Если ваш ребенок входит в кризисный период со всеми вытекающими сложностями, вы можете по-родительски гордиться. Значит, вы все сделали правильно, ваш ребенок развивается как нужно. А вот если по каким-то причинам кризисного проведения не наблюдается, стоит беспокоиться.

— *Что родителям нужно знать о пубертате?*

— Кризис — это не специально придуманное подростками мероприятие, цель которого свести родителей с ума. Это период, в котором должны уйти в прошлое детские модели поведения: зависимость, послушание и опора на взрослых. И хотя родителям бесконечно жаль терять над детьми власть и контроль, надо помнить — это совершенно необходимо для обретения независимости и взросления подростка. Пубертатный период у мальчиков — возраст, психология, отношения в социуме — в это время обостряются любые нюансы, на которых прежде ни ребенок, ни родители не придавали большого значения. Оно и неудивительно: в течение ближайших 2–3 лет ребенку предстоит выполнить несколько важных психологических задач.

— *Каких?*

1. Сепарация.

Чтобы отделиться от родителей, подростку важно как бы сбросить все ценности, которые они ему транслировали, и начать формировать собственные. Сепарация невозможна без протеста, агрессии и отстаивания своего мнения. Отрыв редко происходит нежно, чаще он случается с неприятным для родителей посылом: «Я не буду, как вы!».

2. Поиск ответа на вопрос «Кто я как взрослый человек?».

Ваши дети знали, кто они как дети. Но им предстоит выйти во взрослый мир и найти там свое место. Ответить на этот вопрос можно через отражение, через впечатления других о себе. Родительское отражение не очень помогает выполнить эту задачу — мамы и папы по инерции продолжают отражать в своих детях детей. Поэтому подростки стремятся к общению в компаниях себе подобных или в соцсетях. Последние в этом смысле удобны — создаешь страничку, которая будет отражением тебя как личности, и сразу получаешь возможность обсуждения интересующих вопросов, отклики на них и комментарии.

3. Поиск ответа на вопрос: «Кто они, другие люди?».

Подросткам предстоит понять, как строится взрослое общение. Взрослая дружба, любовь, знакомства, близкие отношения, расставания.

«Еще успеет, пусть доучится сначала», — думают некоторые родители. Но важно понимать, что «успеть» потом будет значительно сложнее. Одно дело переживать несчастную любовь в 13: ходить на первые свидания, быть неловкими, смущаться, пробовать, когда все вокруг такие же и мама рядом. И другое дело — начинать делать это в 25, когда многие сверстники уже заводят детей. В этом возрасте быть неловкими и начинать ходить на свидания значительно сложнее. И если родители не пускали подростка на свидания, заставляя учиться, бесосновательно требовать от 25-летних дочери или сына: «Ну когда же ты создашь семью? Нам нужны внуки!». Откуда у человека появится внезапная способность строить близкие отношения, если он пропустил естественный, предложенный самой природой кризиса, период.

4. Поиск ответа на вопрос: «Кто я в рамках своего пола: что я за девушка — женщина, юноша — мужчина?».

Это возраст активного освоения сексуальности. И поэтому для девушек в этот период важно, как они выглядят, а для мальчиков — насколько они крутые. А как иначе? Ведь девушки думают, что любят красивых, а мальчики — что любят крутых. И эта психологическая задача тоже выполняется только в коллективе, в общении.

— *Какие главные заблуждения о пубертате существуют?*

— Ключевых несколько.

1. Главное — это учеба, и еще надо «закрутить гайки» в ответ на возмутительное поведение.

Но ведь если посмотреть на вышеперечисленные задачи, то учебе у подростка вообще нет места, если только не рассматривать школу как место для общения. Но поскольку учиться все равно нужно, родителям и педагогам желательно смириться с тем, что дети «просядут» по учебе. Понятно, что мы, родители, все равно будем транслировать подросткам «учись», но при этом не стоит паниковать, если оценки вас не радуют. Помните, что у ребенка в пубертате совсем мало психических сил и мотивов, чтобы учиться. Хотя существуют коллективы, где отличная учеба может быть символом крутости.

2. Подростки — страшные циники и грубияны.

Это не так! Подростки очень уязвимы, в них нарождается взрослый, и сейчас они все воспринимают слишком остро, как люди без кожи. И их циничная позиция — лишь прикрытие, попытка сохраниться от ранений и критики, которые они с лихвой получают от взрослых.

3. Подростки очень безответственны.

Это не совсем так. Поскольку они находятся в переходе от детской позиции к взрослой, только учатся принимать решения, отвечать за них, контролировать себя. Трудно научиться, не начав пробовать, ошибаться и встречаться с последствиями своих ошибок. Никто не умеет все делать идеально с первого раза.

Что нельзя делать... родителям

— *Что ни в коем случае нельзя делать родителям детей, которые вошли в пубертатный возраст?*

— Родителям в этом кризисе очень сложно. Они теряют ребенка, к которому привыкли. И вместо него перед ними внезапно появляется другой человек: протестный, неудобный, отдаляющийся, качающий права, «тормозной», зависающий. Родителям хочется подавить протест и повернуть реки вспять, туда, где было полное подчинение и послушание. Но увы! В этом случае дети не выполняют своих психологических задач по отделению и взрослению. Поэтому родителям не следует требовать от ребенка того, что он не может выполнить. Вместо этого нужно много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, и при этом быть готовыми к тому, что не все договоренности будут соблюдены — ведь ребенок только учится этому.

— *Критиковать тоже не стоит, верно?*

— Подростки — часто очень неприятные существа, и поэтому нередко становятся объектами активной критики взрослых. Но помните, что самооценка и личность ребенка активно формируется именно сейчас, в этот самый момент! И если он постоянно слышит: «Ты нас разочаровываешь!», «Ну что ты за человек!» — это будет не лучшей опорой в непростое для него время, когда он и так переполнен стыдом и тревогой. Этого делать не следует. В силу специфики подросткового возраста приоритетное значение имеет родительский самоконтроль. Контролируйте себя и хотя бы иногда положительно отражайте ребенка с верой в его благополучное будущее, с уважением к тому, что и как он делает. Не нужно врать, если пока нет особых заслуг, но нужно напрячься, чтобы видеть в нем что-то хорошее, достойное вашего признания. А это всегда есть, нужно только суметь это разглядеть! Иначе подросток пойдет туда, где его признают и уважают, и вовсе не факт, что вы будете знать, что за люди дают вашему ребенку то, что ему так необходимо, и почему он к ним так привязан.

Не лишайте ребенка общения, иначе он не только не выполнит психологические задачи кризиса, но и в сложный для него момент отчаяния может остаться в одиночестве. А в возрасте, когда риск суицидов высок,

опасно оказаться в моменте, где некому пожаловаться и не с кем обсудить сложную ситуацию.

Пубертат: общие симптомы

— *Как проявляется переходный возраст у мальчиков и девочек? Что с ними происходит?*

— Изменения, о которых я скажу, общие — их можно отнести и к девочкам, и к мальчикам.

Они происходят в гормональной системе подростка, теле и психике. На все это требуются психические силы. Поэтому подростки больше устают, «тормозят», «зависают» с наушниками на диване. Примите это как данность — детям в пубертате нужно время, чтобы переваривать изменения, которые в них происходят.

Подростки протестны и агрессивны. Но если агрессия запретна, то проживаться она может через депрессивные состояния (что опаснее) или через пассивные формы агрессии: манипуляции, шантаж, саботаж.

Подростки могут и хотят отдаляться от родителей, хотят закрыть дверь в свою комнату. У них появляется большая интимность, нежелание делиться с мамой и папой всем подряд.

Девочки переживают из-за своей привлекательности, мальчики тревожатся на тему своей силы, успешности, лидерской позиции. При этом и те, и другие считают, что взрослые живут неправильно, а они знают, как правильно (мальчики знают чуть больше). Но при обилии идей, как правильно жить, у подростков мало возможностей для их реализации.

Пубертат у девочек

— *И все-таки когда начинается переходный возраст у девочек? Может, например, он случиться в 11 лет? Каковы признаки переходного возраста у девочек?*

— Родители часто спрашивают, что такое переходный возраст у девочек, когда он начинается у подростков и как долго длится. Вопросов так много, что понятно — взрослые в тревоге, и им нужен однозначный ответ. Но его нет. Есть рекомендации. Когда мы говорим про начало переходного возраста у девочек, то имеем в виду период с 11 лет. Девочке важно быть привлекательной и выбираемой мальчиками, как бы она ни утверждала обратное. В этом возрасте опасна любая критика ее тела и внешности, потому что она убеждена: «тело — это я». Тело не всегда можно изменить так, чтобы соответствовать каким-то бьюти-стандартам. В этот период важно помочь

девочке найти свой стиль, свою внешнюю и не только внешнюю привлекательность.

— *А как быть отцам рядом с расцветающей дочерью?*

— Папам бывает непросто, да. Часто они пытаются справиться с взрослением и расцветом дочери тем, что:

- хотят видеть в ней мальчика (так папам подсознательно ситуация кажется безопаснее);
- отстраняются, чтобы не испытывать запретных инцестуозных переживаний;
- сексуализируют отношения с дочерью.

Все три способа весьма травматичны. В идеале посыл от отца к дочери должен быть такой: «Я замечаю, какая ты красивая и расцветающая, но ты достанешься какому-нибудь молодому парню».

Маме нужно отслеживать, чтобы женская конкуренция или страхи перед сексуальностью дочери с ее стороны не мешали девочке искать свой сексуальный образ.

Пубертат у мальчиков

— *А что такое переходный возраст у мальчиков, признаки какие у него? Во сколько переходный возраст у мальчиков начинается?*

— У мальчиков гормональная буря выражается в том, что повышается тестостерон, поведение становится более агрессивным, протестным, бунтующим. Обычное дело, когда начинается переходный возраст у мальчиков в 12 лет. Или даже чуть раньше! И нередко переходный возраст у мальчиков в 14 лет проявляется особенно ярко и выразительно.

Наибольшее напряжение чаще всего возникает между папой и подростком. Отец требует выполнения правил, мальчик протестует, и формы его протеста и агрессии не всегда выражаются в приемлемой форме. Агрессию подавлять не стоит, она помогает отделяться и вполне естественна, а вот форму выражения можно корректировать. «Я понимаю, что ты злишься, но хамить нам нельзя», «я слышу, что ты против, но грубить не стоит».

С точки зрения сексуального развития, важно сказать подростку, что любой человек, и он, и девушка, имеют право в любой момент сказать «стоп», «я этого не хочу» и относиться к этому стоит с уважением. И, конечно, предоставить ему информацию о контрацепции.

Но самое сложное — конкуренция с отцом, который, как правило, уже чего-то добился, а его сын еще нет, ему только предстоит завоевать мир и самую

лучшую женщину, и это порождает в отце смешанные чувства. С одной стороны, ему хочется поддержать сына, с другой стороны, многие отцы бессознательно боятся того, что выросшие дети превзойдут их, будут сильнее, успешнее, и начинают критиковать или самоутверждаться за их счет. Поддержка, признание и уважение отца закладывают в мальчишке крепкое основание его хорошей самооценки.

Сколько длится подростковый возраст

— *Сколько длится переходный возраст у мальчиков? Когда заканчивается? Переходный возраст у девочек имеет какие-то сроки?*

— Я не назову конкретный день или месяц. Закончится ровно тогда, когда ребенок учится опираться на себя, но при этом готов принимать помощь родителей. Когда снижается протест и появляется взрослое сотрудничество, в том числе и со взрослыми. Подросток в этот период чувствует себя увереннее, больше знает, кто он такой, понимает свои ценности и «правила жизни», умеет дружить, находится в отношениях с противоположным полом, пусть временно и без сексуальной близости или с ней. Может выполнять взрослые задачи без родительского контроля или понукания. Он нацелен на будущее, которое видит не идеализированно, а более трезво. При этом подросток благодарен родителям и разговор с ним ощущается как «взрослый-взрослый». Для кого-то пубертат закончится чуть раньше, для кого-то чуть позже, но, как правило, например, переходный возраст у девочек, симптомы его, проходят к 16 годам.

— *И отношение к подростку у родителей в этот момент начинает стремительно меняться?*

— Да, мы, родители, начинаем больше доверять вашим детям. Все больше признаем, что они в чем-то разбираются больше нас. У нас снижается тревога, когда замечаем, что повзрослевший ребенок справляется так, как мы даже не подозревали. И у нас появляется все больше поводов грустить об ушедшем детстве дочери или сына. И гордиться тем прекрасным взрослым, который оформляется во вчерашнем подростке.

— *Все-таки хотелось бы определенности, когда ждать выхода из кризиса?*

— Если пубертат протекает активно и бурно, то на кризис уходит 2–3 года. Но если родители начинают подавлять ребенка, он может отложиться на более поздний возраст и протекать позднее с осложненными последствиями или затянуться на более долгий срок.

Поэтому парадокс: если вам, родителям, очень сложно, если вы сходите с ума от своего подростка — нужно радоваться. Радуйтесь! К нужному моменту, например, сдаче выпускных экзаменов, у вас в семье появится значительно более взрослый, чем прежде, ответственный и готовый к будущему человек.