



Подростковый возраст: с какими трудностями сталкиваются подростки и их родители, и как их преодолеть.

Границы подросткового возраста весьма условны и расплывчаты, они начинаются примерно в 11-12 лет и заканчиваются в 16-17, хотя по определению ВОЗ и ООН он длится с 10 до 19 лет (на этом моменте можно глубоко вздохнуть и учесть, что индивидуальные особенности сильнее групповых, то есть у вашего конкретного ребенка «трудный» возраст может длиться пару-тройку лет, не все девять).

Какие изменения обычно родители обнаруживают, когда их дети подходят к этому возрасту:

- они становятся непредсказуемыми и эмоционально неустойчивыми
- часто – колючими и очень ранимыми, словно человек без кожи
- подростковый возраст — эпоха тревог, депрессивных настроений и пессимистического взгляда на жизнь
- люди в этом возрасте протестуют против запретов и ограничений, оспаривают всё, что только можно
- с ними всё труднее договориться, часто появляется ощущение, что потеряна связь, мы перестали понимать друг друга
- дети лихорадочно проверяют всё на свете, знакомятся с алкоголем и никотином, а родительская тревога зашкаливает, обнажаются все страхи за ребёнка
- старые методы воспитания и договоренности перестают работать, и родители оказываются в сложной ситуации, когда старое не работает, а новое еще не создано

Многие из этих «сюрпризов» объясняются гормональными изменениями и особенностями строения головного мозга. Из основного — это гормональный бум, когда тело изменяется слишком быстро и подросток сам не успевает приспособиться к нему; изменение ритмов сна и бодрствования. Так, гормон мелатонин, который помогает нам расслабиться и заснуть, у взрослых начинает вырабатываться в 22 часа, а у подростков — ближе к часу ночи;

поэтому им тяжело заснуть и еще сложнее – проснуться по будильнику. Проснуться полным сил и с хорошим настроением в такой ситуации — невыполнимая задача.

Отделы мозга (префронтальная кора), отвечающие за самоконтроль, оценку последствий и принятие решений, продолжают развиваться в среднем до 23 лет. Плюс скорость принятия решения и обработки информации у подростков значительно ниже, потому что миелиновая оболочка нервных волокон развивается и уплотняется. Этим отчасти можно объяснить, почему подростки совершают глупости, а потом сами в шоке от того, «как я мог на это пойти, чем я вообще думал?!».

В одном исследовании ученые выяснили, что подростки в отличие от взрослых испытывают сильные трудности при определении эмоционального состояния другого человека: например, подростки могут путать страх с растерянностью или злостью. То есть не только нам трудно понимать перепады настроения подростков, но и они могут ошибочно понимать эмоции и намерения окружающих людей и от этого совершать глупые поступки.

Что же делать родителям в такой непростой период? Как сохранить отношения, не потерять доверие и близость или восстановить их, если ситуация уже накалена?

Первое, о чем стоит позаботиться – не поверите, но это вы сами. В любом возрасте ребенка нам, мамам, важно заниматься собой, своими интересами, удовлетворять свои потребности. Хорошо, если в вашей жизни помимо забот о ребенке есть и забота о себе: интересные занятия, увлечения, любые дела по душе. Если вся жизнь крутится вокруг воспитания детей, если только в детях сосредоточен весь смысл жизни, то очень легко находится то, к чему придраться в своём ребёнке, что хочется «развить», чему «обучить», что «изменить» в его или ее характере, поведении. Взгляд становится узким, словно мы смотрим на ребенка через замочную скважину и видим только проблемы и изъяны, а ведь жизнь так широка и разнообразна, в ней столько всего интересного и увлекательного.

Кстати, в этом же будет заключаться лучший ответ на вопрос: «Как мотивировать подростка на что-либо? Здоровый образ жизни, спорт, обучение ...». Если вы сами, все члены вашей семьи придерживаются здорового образа жизни, насколько это возможно правильного питания, занимаются каким-то спортом (не важно, чтобы это был какой-то один

стабильный выбор: можно пробовать что-то новую хоть каждую неделю), увлекаются чем-то новым, то и дети в такой семье будут тянуться к такому уровню. В любом возрасте родители – лучшая ролевая модель для ребенка, влияние сверстников преходяще и изменчиво, а родители и их ценности были и будут у детей всегда.

Второе, о чем не стоит забывать: мы нужны своим детям как никогда в этом возрасте. Сверстники не могут быть надежной опорой для подростка, друзья могут меняться, увлечения проходить, любовь оставаться без взаимности, и только родители – островок постоянства для подростка. Семья остается главной опорой, и если отношения с родителями больше позитивные, чем негативные, то у подростка будет твердая почва под ногами, будет возможность прийти и получить поддержку в очень стрессовой или травматичной ситуации.

Третье, что стоит организовать: создавайте семейные ритуалы, совместные занятия, которые будут вас объединять. Это могут быть:

- настольные, карточные или словесные игры по вечерам (Шляпа, Крокодил – отличные варианты);
- совместное приготовление семейного ужина раз в неделю; выезд на выставку/ в театр /музей / на концерт / любое мероприятие, коих сейчас десятки в больших городах; поездки в парк или за город;
- совместный просмотр фильмов, документальных фильмов, кино, сериалов;
- участие в благотворительных акциях (для детей, животных, пожилых людей);
- выезд в развлекательные центры, на скалодром, в батутный центр, настольный или большой теннис, боулинг, кёрлинг, серфинг, бассейн, лыжи, катание на плюшках, велосипедах, коньках, лошадях и еще полсотни вариантов разных видов спорта (если иногда брать сопровождение инструктора для обучения разным «фишкам» каждого спорта – будет дополнительный азарт и интерес);
- устраивайте тематические семейные фотосессии (можно найти начинающего фотографа за символическую плату, если хотите сократить расходы);
- введите правило «час без гаджетов для всех членов семьи перед сном» – и у всех возникнет необходимость общаться, разговаривать, обсуждать что-то.

Заметьте, что в списке есть много абсолютно бесплатных вариантов совместного времяпрепровождения, главное начать! Да, это требует нашего ресурса, времени, мотивации, включенности, но поверьте, это того стоит! Хорошие отношения с детьми – лучший вклад в их развитие и успешное будущее.

Четвертое, и очень важное: напоминайте себе, что это ваш ребенок, что вы его любите, что он вам нравится таким, какой он есть. Помните, какими влюбленными глазами мы смотрим на своих пухляшей первые полгода–год, они кажутся нам самыми прекрасными и совершенными. Навсегда запомню фразу одной очень уважаемой мною женщины, воспитавшей двух уже взрослых сыновей: «Как только я отказалась от своих ожиданий по поводу каждого из сыновей, мои отношения с ними стали просто прекрасными, и я начала чувствовать радость от общения с ними». Заметьте, в самих детях при этом ничего не изменилось, поменялось только отношение и призма, через которую мама смотрела на своих детей-подростков. Когда ты подросток и вечно недоволен своим внешним видом, своей одеждой, прической, ты всегда какой-то недостаточный (недостаточно смелый, решительный, общительный, красивый и дальше по списку), тебе просто жизненно необходимо, что кто-то на этой земле смотрел на тебя очарованными глазами, считал тебя хорошим человеком, ценил за какие-то качества или черты характера.

И пятое, возможно, самое важное: помните, что договориться с подростком можно ТОЛЬКО с позиции мира, а не войны. Если в 10 лет можно силой или своим давлением заставить что-то сделать, то в 13 или 15 лет вас будут просто игнорировать, хуже – устраивать саботаж, шантажировать своей жизнью, уходить от разговоров или из дома. Единственное, что работает: встать на сторону ребёнка, услышать его точку зрения, понять его трудности, и только тогда, находясь по одну сторону баррикады, вы получите доступ к взаимодействию, возможности убедить в чем-то, найти выход из ситуации, какой бы сложной она ни казалась. Я говорю про тонкую разницу, когда вы как бы объединяетесь вместе для решения проблемы, а не спорите, доказывая свою правоту. Любой вопрос решается только с позиции договоренности.

Например, если ваш 15-летний подросток целый день гуляет на улице и возвращается поздно вечером, а вы при этом боитесь, переживаете. Можно просто запретить, заставить приходить раньше, угрожать (тем, что заберёте телефон – самое распространенное), а можно сесть за стол переговоров и

сообщить о том, что вы боитесь и переживаете за него или неё, и хотите договориться о том, как учесть интересы всех (интерес подростка в свободном пространстве, общении с друзьями; ваш интерес – быть спокойным за него, снизить возможные риски и опасности): звонить каждые три часа, приходить домой на ужин в определенное время, сообщать, где он находится – словом, выбрать то, что устроит вас обоих.

И напоследок, очень хочу сказать, что никогда не поздно начать строить отношения со своими детьми. Здорово, если вы начнете это делать с рождения, хорошо – если с детсадовского или школьного возраста, достойно уважения, если вы возьметесь за это непростое дело в сложном подростковом возрасте (я работала с такими мамами, и это спасало детей от пути деградации), и даже во взрослом возрасте тоже можно начать! Цель (точнее, одна из целей) подросткового возраста – сепарация от родителя, но сепарация должна не разделять, а напротив, создавать новые горизонты для взаимодействия и лучшего узнавания друг друга.