

Екатерина Бурмистрова

📷 e.burmistrova_psycholog

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

ПОДРОСТКИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ
ПУБЕРТАТ



Екатерина Бурмистрова. Книги семейного
психотерапевта и мамы 11 детей

Екатерина Бурмистрова

**Подростки. Как
пережить пубертат**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Бурмистрова Е. А.

Подростки. Как пережить пубертат / Е. А. Бурмистрова —
«Эксмо», 2022 — (Екатерина Бурмистрова. Книги семейного
психотерапевта и мамы 11 детей)

ISBN 978-5-04-166617-0

Большинство родителей, сталкиваясь с подростковыми сложностями детей, чувствуют растерянность, раздражение, боль. Причем не только из-за плохого поведения ребенка, но и потому, что сами себе кажутся плохими родителями. Детский психолог, известный семейный психотерапевт и мама одиннадцати детей Екатерина Бурмистрова предлагает родителям посмотреть на подростковый возраст как на возможность своего личностного развития или игру для всей семьи. Она поможет найти подход к любому ребенку без криков и скандалов и объяснит, как наладить контакт с подростком, даже когда взрослые для него не авторитет. С помощью простых приемов можно научить ребенка самостоятельности и ответственности и при этом остаться в хороших отношениях. Каким бы сложным и тяжелым пубертат ни казался, его можно превратить в самый интересный период жизни ребенка и родителей. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-166617-0

© Бурмистрова Е. А., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Вступление	6
1	8
Непонятные особенности подростка	8
Что же меняется в первую очередь?	8
Время бунта	10
Избавление от родительских страхов	11
Нормальные изменения для взрослеющего ребенка	12
Переживания, работающие против нас	13
Неработающие способы общения с подростком	14
Иногда он слышит	15
Объясняем ребенку свои срывы и их причины	16
Беспокойство родителей	17
Правильный разговор с подростком	18
Ваши действия при непонятном подростковом поведении	19
2	20
Первый тип конфликтов с подростком. Эмоциональная буря	21
Как вести себя, когда эмоций слишком много	21
«Хватка бультерьера»	22
Игра «Достать мамочку»	22
Как себя вести, если сложно контролировать свои чувства	23
Что делать, если вы не можете справиться с эмоциями подростка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Екатерина Бурмистрова

Подростки. Как пережить пубертат

© Бурмистрова Е., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

***Переходный возраст – это не только переломный момент
в жизни ребенка, но и серьезные перемены для родителей***

Большинство родителей, сталкиваясь с подростковыми сложностями детей, чувствуют растерянность, раздражение, боль. Причем не только из-за плохого поведения ребенка, но и потому, что сами кажутся себе плохими родителями, не выполнившими свое предназначение.

Часто мы, взрослые, вспоминаем свой переходный возраст с содроганием. Именно в этот период мы потеряли контакт с родителями или отношения с ними стали очень сложными. **Как сделать так, чтобы у наших детей было по-другому?** Можно ли пройти этот период без катастроф? Как влияет на ситуацию то, что нынешние дети становятся подростками уже в 9–10 лет?

Главное, надо помнить, что дети в подростковом возрасте очень хрупкие, они как будто без кожи, у них невероятно повышена чувствительность. И они очень нуждаются в нашей поддержке.

Екатерина Бурмистрова, детский психолог, известный семейный психотерапевт, эксперт по детско-родительским отношениям. Основатель собственной онлайн-школы, автор многих книг, мама 11 детей

Вступление



В подростковом возрасте у детей происходит существенная перезагрузка, и то, к чему родители привыкают за первые 10–11 лет, может быть, как кому повезло, 12 лет жизни ребенка, перестает работать. Это касается и общения, и воспитания, и уклада жизни, то есть того, что долго-долго настраивалось и на что тратились огромные усилия. И теперь родителям предстоит научиться новому блоку навыков, ведь на что-то необходимо будет реагировать супероперативно, в каком-то случае понадобится обратиться к специалисту, а иногда придется отложить работу и другие дела, чтобы максимально посвятить время непосредственно подростку.

Я много лет консультировала пары «родитель – подросток», потому что этот возраст меня всегда интересовал, особенно в связи с тем, что мой личный подростковый возраст не был волшебным и безоблачным, я сама на своей шкуре испытала очень острый, резкий, со всеми мыслимыми и немыслимыми сбоями вариант пубертата. И когда мне было очень непросто в свои 15–16 лет, я давала себе обещание, что со своими детьми я буду вести себя иначе.

В итоге мой выбор профессии во многом связан именно с тем, как сложился мой собственный пубертат. Когда мне было 15–16 лет, я думала, что проблема в моей маме, что она неправильно на меня реагирует и не может меня понять. А потом, когда я получила одно психологическое образование (возрастного психолога), потом второе психологическое образование (психотерапевта), я поняла, что дело не в маме, а в том, как значительно меняются отношения между родителем и ребенком во время пубертата.

Во многом дело в том, что абсолютно невозможно сохранить детское послушание, когда ребенок проживает возраст созревания. И, увы, далеко не все родители умеют договариваться, когда ребенок уже разучился слушаться.

Но обычно, как только родитель понимает, что это не он сделал что-то бесконечно неправильное и что это не его любименький ребенок сломался и испортился, а что это просто такой возраст, то наступает спокойствие, множество проблем закрываются и главное – налаживаются отношения.

Главные открытия подросткового возраста – «я есть» и «мои родители не идеальные люди».

Подросток начинает смотреть на своих родителей и близких взглядом со стороны. Это сложный период развития – увидеть со стороны людей, в которых ты был полностью растворен, которых считал лучшими и самыми умными людьми. Даже если родители близки к идеалу по всем параметрам, что бывает редко, это стрессовое переживание.

У подростка появляется взгляд критика и эксперта, и он в этом не виноват.

Это произвольные изменения, как, например, у ребенка трех лет, который начинает говорить «нет» и «мама плохая». Подросток это не специально делает, он развивается.

Вообще, ребенку нужно дистанцироваться от родителей, выйти на свою орбиту и оттуда, не отделяясь полностью от семьи, построить какие-то дружеские отношения со сверстниками, найти людей, с которыми интересно общаться.

Можно сказать, что конфликтно-дисфункциональные семьи чуть раньше выталкивают ребенка на эту орбиту. В полной гармоничной семье ребенок дольше остается в домашнем «бульоне», теплом, питательном, надежно защищенном мире, и ему не надо взрослеть. Хотя бывают всякие истории, заставляющие ребенка взрослеть, помимо изменения семейного климата.

Подростковый возраст – период непростой. Он определяет дальнейшие отношения человека с семьей и социумом. В этот период должны быть решены определенные задачи развития, и, если они в этот период не решаются, они с человеком остаются. Многие могут вспомнить какого-нибудь взрослого персонажа, который в душе и по поведению ведет себя как подросток.

Подростковый возраст – это и большая эпоха развития. Он обычно начинается в 11 лет, а заканчивается к 18, это долго, это целая эпоха. Можно эти годы провести как на войне, но это тяжело, это действительно демотиватор. Я предлагаю посмотреть на этот возраст как на новый уровень игры, как на новый вид спорта, как на новую область в обучении. И тогда все получится.

Екатерина Бурмистрова

1

Странные перемены

Непонятные особенности подростка

Граница пубертата все время сдвигается: если в то время, когда росли мы, нынешние родители, пубертат начинался в 12–13 лет, то сейчас, по мнению большинства психологов, пубертат помолодел на 1,5–2 года, и уже 10-летние дети имеют все внешние признаки провокативного подросткового поведения.

Что же меняется в первую очередь?

Во-первых, появляются непонятные эмоции. У меня 11 детей, и я уверяю, что абсолютно невозможно привыкнуть к тому, насколько быстро меняется ребенок в пубертате. Родители привыкают, что дети до пубертата довольно радостные существа, если только ребенок не с меланхолической примесью в темпераменте. Они очень открытые, солнечные, легко отходят от обид и огорчений. Но как только ребенок входит в пубертат, как только появляются внешние изменения, связанные с половым созреванием, сразу заметно меняется эмоциональный спектр – в этот период появляются либо эмоциональные взрывы, либо подростковая депрессивность. У ребенка не только меняется физический запах – а это первый маркер начала пубертата, – меняется запах эмоциональный. Часто это настолько резкое и внезапное изменение, что родитель утрачивает ощущение контакта.

Если ребенку больше 10–11 лет и у него изменились эмоции, чувствовать растерянность – это нормально, это испытывают большинство родителей. Значит, нужно научиться жить с человеком, которого сильно штормит. И поскольку подростковый возраст помолодел, к нему полезно готовиться заранее.

Один из главных ключей в воспитании подростка со всеми его непонятными эмоциями, непредсказуемыми реакциями – это собственные детские воспоминания. Хотя очень часто подростковые воспоминания у людей либо смазанные, либо затертые, либо очень смутные, как непроявленная фотография. Очень важно эти воспоминания оживить, профильтровать и по возможности проработать, если они были сложными. Тогда это будет собственная палочка-выручалочка, личное экспертное знание, за которым не нужно ходить ни к какому специалисту.

Когда люди начинают работать с этими воспоминаниями, оказывается, что они хорошо помнят себя, свои влюбленности, конфликты с педагогами, но почти никто не помнит в этот период родителей, потому что очень сильны личные переживания и намного интереснее все, что связано с собственными эмоциями.

Время идет очень быстро, и, не успели оглянуться, раз – мы сами уже в роли этих взрослых. И надо стараться не забывать, что у подростка родители не в фокусе и родительские слова для них где-то далеко. Даже если у вас ребенок еще маленький, вспоминайте ваш пубертат. Может быть, стоит что-то записать; возможно, надо поговорить с кем-то, кто вас воспитывал, если они еще живы-здоровы; может быть, захочется встретиться с друзьями детства. В общем, чем лучше вы вспомните себя в то время, тем, возможно, более снисходительны будете к собственным подросткам.

Итак, эмоции у ребенка меняются, но появляются и непонятные реакции. Ощущение непонимания у родителей обычно основано на изменении эмоций, но непонятные реакции подростка стопорят их еще больше. Наше родительское поколение выросло с учетом теории

привязанности, и мы все еще пытаемся использовать привязанность в отношениях с ребенком. Это предполагает очень большую близость: родители все время с ребенком рядом, стараются быть с ним в контакте, откликаться на его потребности.

Трудно, когда ребенок перестал быть «прозрачным», перестал делиться важными переживаниями. Вдруг он хлопает дверью и замолкает: «Отстань от меня, все нормально. Закрой дверь в мою комнату». Или случается депрессивный эпизод, как будто он глубоко погрузился в какие-то тяжелые мысли. Но это не потеря связи, а переход связи на новый уровень. Хотя связь можно потерять, если реагировать на поведение подростка неправильно, но и это не произойдет моментально.

Время бунта

Подросток не только по-другому себя ведет и иначе реагирует, он по-другому говорит и думает. Подростковый возраст психологи называют возрастом пробуждения самосознания. Вроде бы красивые слова, но о чем они? Как это самосознание выглядит в каждодневной жизни?

Самосознание – это появившиеся взгляды на жизнь, своя система ценностей.

Пубертат часто называют временем бунта. Сначала меняются эмоции, потом реакции, и потом уже у подростка формируется своя система ценностей. Даже если семья «правильная», теплая, любящая, крайне редко в период с 14–15 до 17–18 лет ценности подростка и семьи совпадают. Если ваши ценности совпали с ценностями подростка, тогда либо он еще не вошел в острый период пубертата, либо вы попали в те 2 %, когда траектории развития совпадают. Но обычно разрыв возникает, потому что у подростка совершенно другие ценности.

В православных семьях это часто связано с бунтом против еженощного посещения церкви. Если семья неверующая, это может быть бунт против чего угодно, часто подростку неважно, против чего бунтовать. В неверующих семьях дети иногда ударяются в религию, и этот контраст очень забавен для тех, кто не внутри. Обычно ребенок выбирает противоположное тому, что любят родители: другую музыку, другую одежду, – и сделать с этим ничего невозможно.

Избавление от родительских страхов

Для родителей наступает период непонятного – это и эмоции, и реакции, и ценности подростка. Если эта непонятность воспринимается как отсутствие контакта, то это страшный демотиватор для родителей. Появляются разные страхи, о которых родители ранее не ведали.

Мы все живые люди, и наши дети «пробивают» нас так, как никто не может. Если вы педагог, психолог или фасилитатор, вы можете прекрасно разбираться с чужими подростками, но иногда невозможно применить это к своим, что нормально. Профессиональные знания, конечно, помогают, но все равно собственные дети задевают нас до глубины души.

Потеря уверенности в себе из-за того, что изменилось поведение ребенка, – это классика. Но как только у родителя появляется ощущение, что «руль» у него в руках, что он чувствует «тормоза» у этого странного транспортного средства, что он понимает происходящее и знает, как реагировать, то внутренний страх и неуверенность снижаются и оказывается, что можно прекрасно придумать выходы из самых сложных ситуаций.

Очень важно в этот период почувствовать новые опоры. Лучше понимать – значит лучше реагировать. Если есть понимание, что это не вы что-то где-то упустили, и поэтому ребенок орет и хлопает дверью, а просто у него гормоны зашкаливают и он еще не умеет себя контролировать; что это не вы проиграли, а просто он вырос, это совершенно другое восприятие.

Первое, что нужно сделать, – вспомнить себя в подростковом возрасте.

Второе – научиться реагировать на любое поведение подростка, будь то хлопок дверью или слова: «Мама, ты ничего никогда про меня не понимала». Или: «Папа, на что ты потратил свою жизнь?».

Я коллекционирую высказывания подростков о том, что родительский опыт ничего не стоит. Я часто цитирую свою дочь, которая давно уже сменила свою позицию на противоположную, но, когда ей было 14 лет, она говорила: «Родители, вы остались в своем XX веке, а сейчас на дворе XXI век, и ничего из того, что вы говорите, сейчас не годится. Вы безнадежно устарели, как динозавры».

Эти слова легко произнести годы спустя, но услышать это первый раз очень непросто, и, скорее всего, что-то похожее вы обязательно получите от своего подростка. Вопрос: как вы среагируете и насколько из-за этого можно испортить с ним отношения? Если вы начнете призывать к извинениям или кричать: «Забери свои слова обратно и не смей так говорить с отцом», но при этом вы теряетесь, не говорите это уверенно, это не работает.

Одно из главных умений – научиться реагировать на любое поведение подростка нетравматично для себя.

Тонкое сочетание понимания, что происходит с подростком, и того, что мы сами не травмируем, позволит выставить какие-то границы. Но если даже родители уже научились ставить границы с ребенком, этот навык вряд ли будет годиться, когда начнется пубертат.

Чем менее травматично мы реагируем для себя, тем безопаснее наша реакция для ребенка.

Нормальные изменения для взрослеющего ребенка

Что мы можем ждать в этом возрасте?

Нормально, если ребенок реже рассказывает о себе и уединяется, если у него появляется желание быть от родителей подальше. Именно этот человек, который атаковал мать в четыре и семь лет: «Мамочка, мамочка, ну посиди со мной, ну побудь со мной, ну поиграй со мной», как раз и говорит: «Мама, закрой дверь».

Это не сломавшиеся отношения, это именно **потребность в уединении**. Если родители начинают бояться этих изменений, это неправильная реакция. На самом деле подростковый возраст очень интересный, и как бы страшно подростки ни выглядели, какие бы жесткие слова по отношению к родителям ни говорили, они очень ранимые и очень уязвимые.

Просто подростку гораздо **более интересными становятся сверстники**. Они хотят, чтобы родители отошли подальше и чтобы у них появилось время и пространство для общения с ровесниками – это основной интерес. Если вы вспомните свой подростковый возраст, что вы помните ярче всего, острее всего из того времени? Наверняка на первом месте будут личные переживания, а на втором месте будут переживания по поводу общения.

Подросткам гораздо интереснее не то, что говорят и думают родители, а то, что говорят и думают их друзья, одноклассники.

У родителей просыпаются страхи: вдруг он попадет в плохую компанию, забросит учебу? Вдруг он влюбится так, что сломает свою жизнь? За ребенка становится реально страшно, хочется его предостеречь, но он отказывается слушаться.

Если трехлетке можно сказать: «Перестань», и хотя бы с третьего-четвертого раза он перестанет, или можно взять его на руки и унести, то здесь уже невозможно сказать: «Перестань», можно сто раз говорить: «Перестань». Вспомните себя – когда эти родительские «перестань» работали? Можно закрутить гайки и лет до 16–17 продержат ребенка в жесточайшей, самой строгой дисциплине, но только это будет ценой потерянных отношений.

Необходимо осваивать новый навык – что делать, когда послушание уже не работает? Как договариваться о возможном? Как выставлять границы? Как достигать подтверждения договоренностей, когда не работает прямое послушание?

Подростки почти никогда не соглашаются на прямые требования – это еще одна из внутренних особенностей подросткового возраста, надо просто это запомнить. Но если вы не требуете исполнения договоренностей здесь и сейчас, если вы, сказав, отступаете на шаг, вероятность гораздо больше, что к вам прислушаются, вас услышат и договоренность будет соблюдена. Если вы понимаете, что давить не нужно, если вы научились реагировать нормально, когда подросток не слушается, пропасть отчуждения между вами может не возникнуть.

Переживания, работающие против нас

Один из основных страхов родителей подростка – это страх потерять с ним контакт и его доверие. И обычно, когда работает какой-то сильный страх, человек ведет себя нерационально. Происходит парадокс: человек боится потерять доверие, но говорит и делает все, чтобы это доверие разрушить. Именно страх толкает его на это.

Родитель боится, что ребенок потеряет веру и заставляет его ходить в церковь, в итоге у подростка внутри возникает серьезнейший кризис. Родитель боится, что ребенок не закончит образование, и так контролирует учебу, что у ребенка не возникает навык учиться самостоятельно. Очень часто наши страхи работают против нас.

Неработающие способы общения с подростком

В пубертате совершенно не работает прямой контроль. К тому же против этого контроля подросток может предпринимать иррациональные действия. Или он может сопротивляться контролю пассивно, становиться неорганизованным и невнимательным.

Также не работают инструкции в общении с подростком. Соответственно, как быть, когда контроль не работает и не работают инструкции? Дело в том, что у подростка должен включиться собственный «двигатель». Контроль и инструкции – это когда мы ребенка ведем за руку и мы его контролируем, чтобы он не споткнулся. Это про первую эпоху детства. Но если в подростковом возрасте мы по-прежнему используем контроль и инструкции, мы получим только сопротивление.

Ребенок должен научиться идти своими ногами к тем целям, которые он сам себе ставит.

Еще в общении с подростком не работает требование прозрачности: «Расскажи мне про себя все прямо сейчас, потому что я твоя мать!». Это не прокатит.

Если вы запомните только **эти три пункта: не работают контроль, инструкции и требования прозрачности – это уже будет огромный шаг**. По крайней мере, если вы еще не умеете использовать работающие методы, а это нормально, вы только учитесь быть родителями подростка, можно хотя бы не использовать неработающие и не портить жизнь ни ребенку, ни себе. Очень часто жесткое взаимодействие, битвы в пубертате и глубочайшие внутренние конфликты возникают тогда, когда родители по привычке пытаются использовать именно неработающий арсенал там, где необходимо выстраивание новой стратегии.

Иногда он слышит

Про послушание в пубертате можно забыть, но надо иметь в виду, что, если у подростка нет какой-то психиатрии или психопатии и в семье нет сильно нарушенных отношений, иногда подросток слушается, иногда он слышит. Обычно это происходит в серьезные критические моменты в жизни взрослых и в жизни семьи. Например, он слушался, когда были в походе. Или начал слушаться, когда заболел дедушка. Или когда маме была необходима помощь, она зашивалась по работе.

Подростки включаются и когда у них есть собственная мотивация, когда им зачем-то нужно, чтобы отношения со взрослым были хорошие. Это, конечно, можно использовать, но, когда родители пытаются жестко контролировать, ребенок это сбрасывает как неудобное ярмо. А если же он понимает, что ситуация критическая, что сейчас взрослый не просто чего-то хочет, а реально нуждается в помощи, тогда он включается.

Объясняем ребенку свои срывы и их причины

Быть родителем подростка – это достаточно энергоемкое занятие. Мы все живые люди и имеем право на ошибку. Иногда родителям мешает наладить отношения с подростком даже не незнание, как нужно, а привычное родительское самопоедание, когда мы превращаемся в цербера и потом ужасно себя ругаем за то, что отношения испорчены. Нам становится обидно, что он нас задел – что-то такое сказал, и мы «поставили его на место», но из-за неумения выставить границу получилось только разделение.

Не надо ругать себя, если вы прореагировали как-то неправильно, если вы сорвались.

На самом деле то, что у подростков есть, – это умение слышать, когда к ним обращаются по-человечески – не сверху вниз, и не снизу вверх, и не совсем на равных, потому что все же нет полного равенства, а с уважительной дистанцией. С собственным подростком, особенно в те моменты, когда есть разногласие, когда вы сделали не совсем то, что собирались, превратились на время в цербера или в жандарма, а потом пришли в себя, работает следующее: поговорить с ним про свою ошибку, про эту ситуацию, но только не с позиции «сверху» и не с позиции «снизу». Когда в нейтральное время, не игнорируя то, что и вы были неправы, возвращаетесь к этой ситуации, где вы сорвались, пытаетесь «взять в рамку» этот эпизод и объясняете свои реакции – это работающая история.

Беспокойство родителей

Один из вопросов, который нужно решить на старте, – как наш собственный пубертат влияет на наше родительское поведение? – влияет очень сильно, потому что оживают все страхи и все, что мы творили когда-то давно, когда еще не были ни папами, ни мамами, встает перед нашими глазами, и мы очень боимся, что это произойдет с нашими детьми. Страхи мешают. Страх – плохой мотиватор.

Если поведение подростка непонятно, первое, что нужно сделать, – это развести свое прошлое, свою семейную ситуацию, свой эмоциональный опыт и опыт подростка. Мы разные люди, и мы растим детей в совершенно других условиях, у вашего ребенка – совершенно другие родители.

Убрать страхи собственного взросления – это легко сказать, но трудно сделать. А сделать это нужно.

Но есть такие стоп-сигналы и лампочки «тревога», когда не нужно думать, что это возрастные особенности. Это такой alarm, список опасностей.

Стоит тревожиться, если у ребенка нарушен сон, если он не может заснуть. Я начинаю с самого серьезного, околопсихиатрического, но это бывает гораздо чаще, чем мы можем думать. Если сбивается сон, если ребенок не может заснуть или часто просыпается и при этом есть депрессивные моменты в поведении – не тогда, когда он посмотрел страшный фильм или попереживал из-за общения с другом, а если он систематически в течение нескольких дней испытывает трудности с засыпанием, – нужно пойти к неврологу или психиатру. Потому что процент подростковых депрессий очень высокий. В чем тут дело, ответа нет, но количество подростковых депрессий выросло за последние 20 лет в разы.

Повод сходить на консультацию к специалисту – если довольно долго у ребенка глаза на мокром месте, он все время плачет, у него снижено настроение, он всегда мрачный – это тоже признак депрессивного состояния. Иногда родители думают, что у него испортился характер, а ребенок уже в субклинической или клинической депрессии.

Бывают, конечно, сомнения: с ребенком это происходит или это только мерещится?

Мне кажется, когда ребенок входит в пубертат, у родителей должен быть список экспертов, не обязательно психологов или психиатров, нет, просто в окружении должны быть опытные мамы. Я за горизонтальные связи, потому что поддержка близких работает очень сильно. Наше общество устроено так, что наши близкие – это чаще всего не родственники, а друзья. Но если у вас близкие отношения со старшими родственниками, это очень хорошо. Если же со старшими родственниками контакта нет, ищите себе людей, которые пережили на своей собственной родительской шкуре этот самый пубертат и прошли его чуть дальше вас. Спрашивайте у них, это надежный источник опыта.

Еще стоит обратиться к специалисту, **если вы видите, что у ребенка реально развилась зависимость от телефона, планшета, компьютера.** Часто эта зависимость развивается так, что вы даже не замечаете. Но если он без телефона становится нервным, ни секунды не может провести без «Инстаграма»; если вы не можете оставить ребенка рядом с гаджетом, потому что он окажется там стопроцентно; если вы вынуждены забирать телефон и прятать его в сейф на ночь и это длится неделями; когда вы едете на отдых, ребенок на море не ходит, а ему нужен только телефон, это тревожные сигналы.

Правильный разговор с подростком

Хорошо разговаривать с детьми, когда вы находитесь в максимально ресурсном состоянии. Хуже всего общается взрослый, который на срыве.

Разговаривать с подростком надо с выключенным вашим гаджетом и с выключенным его гаджетом. Если вы свой отложите, возможно, и он свой отложит. И когда вы в ресурсе, когда у вас есть силы ворочать языком и нет желания его построить и проконтролировать.

Здорово, если при этом вы не спешите.

Это выглядит как невозможный набор условий, но если вы хотите контакта с подростком, вам нужно перестраивать жизнь и создавать такие оазисы, когда вы можете просто быть – вы без телефона и вы не торопитесь.

Лично мне быстро перенастроиться на эту волну помогают либо собственные воспоминания, либо современные подростковые книжки. Например, ранний Крапивин возвращает к переживаниям подросткового возраста. Хорошо, если есть такая книга, фильм или музыка, которую вы слушали, когда были подростком. Возможно, у вас есть другой настроенный подход.

Иногда, для того чтобы нормально поговорить с подростком, нужно замедлиться. Если вы выпьете чашку кофе или чашку чая, немножко придете в себя, немножко гармонизируетесь, немножечко снизите темп, возможно, вы сможете общаться лучше, то есть будете не замотанным и не забеганным взрослым.

Представьте себе, что вы все эти невыполнимые условия выполнили, а он не настроен на разговор. Вы все сделали: книжку почитали, чай попили, телефон выключили, думаете, ну все, я хорошая мама, сейчас я буду с ребенком общаться. А он не хочет. Может такое быть? Конечно же, может. Мы же живем не в волшебном мире, а в реальном. Он раз не хочет, два не хочет, три не хочет, значит, нужен период без разговора. Это может быть период совместного просмотра кино, когда вы с ним садитесь рядом и вместе смотрите, причем то, что он готов поддержать, и просто перекидываетесь словами. Или вы идете гулять. Вы идете что-то смотреть, что ему интересно тоже.

Иногда общение идет лучше не когда это разговор, а когда вы вместе смотрите в одну сторону.

Возраст с 8 до 11 лет – это идеальный период для перенастройки отношений заранее, потому что во время препубертата возможно создать ту подушку безопасности, которую можно использовать в отношениях в пубертате. Потому что иногда недостаток общения именно в этот период является причиной сложностей в подростковом возрасте.

Ваши действия при непонятном подростковом поведении

Что же делать при непонятном поведении подростка?

Шаг первый – взять паузу. Если не знаете, не понимаете, берите паузу. Это не две-три минуты, это мало, перерыв в отношениях и в разговорах с подростком – это 10–15 минут. Паузу можно обозначить и очень важно ее не сократить. «Знаешь, я сейчас не знаю, что сказать, как быть. Мне нужно время подумать». Иногда перерыв и отсутствие комментария – лучший способ реакции.

Еще важно нейтральное время, когда вы взяли паузу, а потом вернулись к разговору. Чем серьезнее ситуация, тем более спокойной должна быть обстановка. Выбрать хорошее нейтральное время – это огромное умение, это как выбрать поле боя или место для постройки дома. На эмоциях, когда вы устали или в шоке от того, что вы узнали, можно только поругаться. А в нейтральное время есть шанс, что что-то пойдет по-другому.

Но не думайте, что, если вы взяли паузу, выбрали нейтральное время, подобрали слова, ребенок скажет: «Мамочка, я все понял, я буду послушным и хорошо учиться». Если он так скажет, скорее всего, чтобы вам угодить. Важно, чтобы вас услышали, чтобы состоялся контакт. Мне кажется, нужно освоить так называемое разрешение на посадку: «Я не буду тебя мучить и терзать расспросами, но мне не все равно, что с тобой происходит. Когда ты будешь готов, ты расскажешь».

Если вы запомните только эти четыре пункта, уже могут сложиться достойные отношения:

- взять паузу;
- выбрать нейтральное время;
- не ждать и не требовать быстрых ответов;
- дать «разрешение на посадку».

2

Основные типы конфликтов

Что происходит, когда ситуация в семье перестает быть спокойной? Какие типы конфликтов бывают с подростками и какие способы реагирования есть у нас, родителей, для того, чтобы все прошло оптимально, максимально легко, мирно и продуктивно? И что надо сделать, чтобы за время взросления ребенка не потерять с ним тот контакт, который мы так старательно и тщательно выстраивали с самого его рождения?

Первый тип конфликтов с подростком. Эмоциональная буря

Первый тип конфликтов с подростком я называю «эмоциональная буря». Это, наверное, самый энергоемкий, самый яркий конфликт, вызывающий у родителей острое чувство вины и полной некомпетентности.

Эмоций у подростков много. Им положено иметь много эмоций, потому что в период пубертата ни о какой гормональной и психологической стабильности речи быть не может. В это время меняется все гормональное сопровождение в организме. Как говорят психологи, у подростков включается «гормональная печка». Ребенок становится абсолютно не похож на себя самого, каким он был несколько лет назад, и совершенно не похож на того, каким он будет буквально через два-три года, может быть, через год.

Во время пубертата процесс созревания идет очень активно, ребенок, что называется, «вылупляется», «выклевывается». Этот период может быть очень заметным, бывает, что ребенок переживает ростовой рывок, у мальчишек обычно это заметнее, у девочек – менее заметно. Но резко меняется не только тело, происходят заметные перемены в реакциях и настроении.

Как вести себя, когда эмоций слишком много

Во-первых, родителям важно помнить такое правило: работает закон заражения эмоциями, это один из базовых законов в психологии близких отношений.

Если мы находимся рядом с человеком, который нам не безразличен, а наш подросток нам абсолютно не безразличен, более чем не безразличен, мы не защищены от его эмоций. Его переживания для нас так же доступны, как свои собственные, может быть, даже более доступны, чем мы хотели бы. Я не хочу употреблять слово «токсичный», это термин с очень большим содержанием, но они не безопасны, они, можно сказать, заразны, как заразна сильная вирусная инфекция.

Если рядом с вами на расстоянии вытянутой руки, может, и ближе, гремит «эмоциональная буря» подростка, самое важное, что надо помнить, – можно заразиться.

Возможно, вы думали, что с вашим подростком никогда такого не случится. Возможно, войдя с ним в контакт, вы настраивались, что сохраните полное спокойствие. Вопрос, насколько вашего спокойствия хватит, ведь эмоции подростка очень сильные, в высшей степени яркие и довольно прилипчивые.

Помнить стоит не только о том, что эмоциями можно заразиться, а еще о том, что у вас есть право и возможность – иногда это лучшая возможность – выходить из контакта с ребенком, если он буйствует, а у вас уже нет сил сохранять спокойствие и вы чувствуете, что вот-вот заразитесь этим настроением от ребенка.

В нейтральное время, когда ничего не происходит, разговор легко разложить по полочкам, а в процессе взаимодействия это совсем не так просто. Ссоры по типу эмоциональной бури происходят очень быстро, моментально, как легковоспламеняющееся взрывчатое вещество. Вы зашли к подростку в комнату, зашли на кухню или подошли к его рабочему столу в одном состоянии, а через минуту и вы, и он можете быть в абсолютно другом настроении.

В каком возрасте начинаются конфликты этого типа, очень сильно зависит от скорости созревания ребенка. У детей с быстрым пубертатом, с быстрым созреванием этих конфликтов больше, чем у детей с медленным половым созреванием. Тут действительно очень важны уровень и количество гормонов.

«Хватка бультерьера»

Иногда эмоций у подростка так много, что родитель понимает, что он не выдерживает, он хочет уйти с поля боя, он хочет прервать контакт, не взаимодействовать с ребенком. Что же делать, если вы пытаетесь из контакта выйти, вы пытаетесь не спорить, не поддаваться эмоциональной буре, а подросток бежит за вами следом? Вы уходите, вы не хотите кричать, вы не хотите говорить раздраженным тоном, вы не хотите находиться под «дождем» подростковых эмоций, а ребенок бежит следом. У нас у всех разный ответ на этот вопрос.

Мне хотелось бы сначала пояснить, что, когда вы пытаетесь остановить взаимодействие, а подросток следует за вами, когда он практически превращается в «преследующего», возникает то, что я называю «хваткой бультерьера» – ребенок эмоционально вцепляется в вас и совершенно не готов отпустить, не хочет отпускать.

Почему так происходит? Почему он так реагирует? Что в этот момент чувствует ребенок? Когда потом он спокойно и разумно посмотрит на эту ситуацию, он может сказать следующее: «Я не собирался идти за мамой, стучать в дверь, говорить: “Нет, ты меня послушай”».

Дело в том, что ребенок просто не может перестать. В этот момент, когда вы пытаетесь прервать контакт, ребенок может вцепиться сильно, ему обязательно нужна ваша реакция, ему необходимо вывести вас на негативную эмоцию, но он этого абсолютно не осознает. Он не делает этого специально, все это происходит несознательно, непроизвольно, автоматически, он не может сам себе нажать на «стоп» или на «паузу», он просто идет за вами.

Это очень тяжело пережить. Вы очень хотите прекратить вспышку, бурю эмоций, а ребенок вас не отпускает.

Важно понимать, что он не нарочно. Важно понимать, что в этот момент он внутри чувствует себя маленьким, потерянным, несчастным, нелюбимым, ему нужна любая ваша реакция.

В этом случае крайне важно не сорваться на ответную эмоцию, не впасть во взаимную истерию. Часто на консультации и на семинары приходят родители, которых измотали каждодневные или почти каждодневные разборки, по-другому не скажешь, только этим сленгом. Притом что это семьи, где есть любовь, семьи, где родителям абсолютно не все равно, что происходит с их ребенком. И им тоже очень сложно.

Игра «Достать мамочку»

Игра «Достать мамочку» – это одна из любимых подростковых игр. Подростки очень хорошо, просто прекрасно знают, как включить сильные эмоции папы или мамы, старших братьев и сестер. Если в вашей семье такие стычки частые, надо хорошо понимать свои болевые точки.

Дело в том, что конфликты типа «эмоциональная буря» невероятно наследуемы и очень часто повторяются. Как наследуются плохие зубы или склонность к аллергии, так же наследуется склонность реагировать в конфликтах эмоционально.

Полезно знать свои болевые точки, полезно понимать, есть ли у вас предрасположенность к эмоциональному реагированию в конфликтах.

Если вы росли в конфликтной семье, если, когда вы были подростком, мама или папа не справлялись со своими эмоциями, повышали голос, это может быть даже без вашего желания, автоматически тиражируемо в те моменты, когда ребенок вольно или невольно нажал на вашу болевую точку.

Очень часто родители становятся беззащитны, когда слышат хамский, оскорбительный, неуважительный тон ребенка, тот специальный тон, который у каждого свой собственный в

игре «Достань мамочку». Либо это какие-то слова, оценивающие вас как человека, осуждающие семью, оценивающие стратегию действий в семье. Часто на родителей это действуют так, что они превращаются в «волков» или «огнедышащих драконов», теряют эмоциональное равновесие и начинается конфликт по типу «эмоциональная буря», когда подростку удалось не просто пробить защиту, а полностью взбаламутить море спокойствия.

Полезно знать, что очень часто этот эмоциональный родительский взрыв прежде всего происходит от бессилия, непонимания, как повлиять на ситуацию, как сразу поменять поведение подростка. Это взгляд с нашей стороны, с родительского берега. С берега подростка все выглядит иначе: первой причиной их эмоционального взрыва являются гормоны, второй причиной является желание казаться в собственных глазах взрослым.

Часто то, что у подростков много «эмоциональных бурь», связано не с происходящим в семье, а с их личными переживаниями. Например, подросток может переживать влюбленность, или предательство, или какую-то сложную коллизию в отношениях с одноклассниками, или конфликт с учительницей. Он может про это не говорить, но эти переживания сделают его «взрывчатым». Или он переживает какой-то свой момент взросления – там очень много всего меняется, много всего происходит, есть из-за чего переживать. Тогда в период «эмоциональной бури» в отношениях с родителями выливается то, что скопилось по другому поводу и в других местах.

Как себя вести, если сложно контролировать свои чувства

Как же себя вести, когда рядом «взрывчатый» подросток, нестабильный по своей природе, а вы не контролируете свои эмоции, вы не можете гарантировать ни себе, ни супругу, ни тем, кто с вами живет, что вы при взаимодействии с таким эмоциональным существом останетесь спокойны?

Во-первых, нужно знать и говорить подростку, желательно в нейтральное время, а не тогда, когда у него разыгралась «эмоциональная буря», о том, что у вас в вашей родительской жизни бывают разные сложные ситуации.

Говорите с подростками о том, что «я тоже человек, что у меня тоже гормоны, у меня тоже эмоции. Я совсем не всегда прекрасно себя контролирую». Бывают плохие дни не только из-за гормонов, но и из-за сильной усталости, когда у вас собственное состояние не такое хорошее, как обычно, когда вы мало спали, например.

Но бывает, что нужно говорить не только о плохих днях, но и о том, что сейчас сложный период – какие-то конфликты с учителем у младшего ребенка, сильно заболел кто-то из старших родственников. Вы более взрывчатая, вы не такая спокойная, как бываете обычно.

Что подростку нужно знать, если ваша «взрывчатость», ваша эмоциональность, ваша готовность присоединиться к его «эмоциональным бурям» повысилась? Ему нужно знать, что есть что-то, что связано не с ним.

Про себя нужно раскрывать карты, нужно раскрывать даже не свои козыри, а слабые карты, может быть, не все, не одновременно и не в момент конфликта.

Что делать, если вы не можете справиться с эмоциями подростка

Собственные эмоции иногда более понятны: вы хоть понимаете, что у вас или ПМС, или сложный период, или просто вы устали от того, что вас держат постоянно в напряжении. А особенно старшие подростки в семье часто задают такого жару, что просто утомительно само по себе.

Иногда родители не понимают, что происходит, как справиться с этим взрослеющим чудом. И не очень хорошо понимают, почему у него такие сильные вспышки? Почему с какого-то полупинка, с какого-то маленького триггера – слезы, крик, хлопанье дверями, или уход в себя, или даже бросание предметами.

У меня большущая коллекция таких историй из опыта консультирования, из опыта ведения групп. Дело в том, что поведение подростка может быть не столько разрушительно, сколько довольно неприятно. Подростки любят швыряться, любят кидаться, они любят повышать голос, они любят хлопать дверями, все это так. Они любят стучать тарелками, кулаками, просто уходить, ничего не сказав. Они могут уйти в комнату и рыдать. Эмоциональный спектр большой, переживания сильные. Часто родителей эта мощь страстей пугает.

Мне кажется, надо понимать, что в 70 % случаев в силе эмоций подростка вы никак не виноваты, вы ничего такого не сделали, никаких ошибок не допустили, чтобы эмоциональная вспышка была настолько сильной. Это его динамика, это его нестабильность, это его созревание, это потому, что он «без кожи». Сложно жить без кожи, очень больно, на все реагируешь очень болезненно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.