

ШКОЛА
АДЕКВАТНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

**ЭТО
ЖЕ**

подросток!

как жить и общаться с детьми,
когда они взрослеют

**ВИКА
ДМИТРИЕВА**

Самый популярный
психолог в 2022 году



Виктория Дмитриевна Дмитриева
Это же подросток! Как
жить и общаться с детьми,
когда они взрослеют
Серия «Вика Дмитриева.
Школа адекватных родителей»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69311320
ISBN 978-5-04-188332-4

Аннотация

Автор суперхитов «Это же любовь!» и «Это же ребенок!» и самый позитивный психолог соцсетей Вика Дмитриева придумала книгу специально для тех, у кого ребенок вот-вот превратится или уже превратился в бунтующее нечто – в подростка.

Из книги «Это же подросток!» вы узнаете:

[ul]Как меняется мировоззрение ребенка после 10 лет и почему с ним теперь так сложно.

Против чего на самом деле бунтует ваш когда-то милый малыш.

Как общаться, чтобы не раздражать друг друга.

Как начать доверять подростку и справиться с родительскими страхами того, что бросит учебу или свяжется с дурной компанией. [/ul]

Конечно, ко всем вызовам подросткового возраста подготовиться невозможно, но можно научиться находить общий язык с почти взрослым человеком и вместе решать проблемы. Книга мамы трех мальчиков как раз об этом.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	7
Подростки	13
Как проходит подростковый возраст сейчас?	15
Как работает мозг подростка?	22
Что ценно для подростков?	28
Главные задачи подросткового возраста	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Виктория Дмитриева

Это же подросток!

Как жить и общаться с

детьми, когда они взрослеют

© Дмитриева В. Д., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



*Посвящаю эту книгу 13-летней себе.
Запутавшейся, потерянной, уже большой,*

*но ещё такой маленькой девочке.
«Викуля, ты можешь больше, чем думаешь.
У тебя впереди восхитительная жизнь».*

Введение

«Закрывается в себе, не слушается, хамит, ничего не хочет, грубит, не признаёт авторитетов...» – примерно так многие родители жалуются на своих подростков.

Тёплые отношения с ребёнком, которые родители старались выстраивать годами, в подростковом возрасте вдруг начинают рушиться. Добрых слов, объятий и общения становится меньше, появляется взаимное раздражение. Подростки раздражают родителей, родители бесят подростков. А вместе с раздражением растёт родительский страх: «Вдруг такие ужасные отношения у нас останутся навсегда? Вдруг подросток уйдёт из дома или попадёт в плохую компанию? Вдруг начнёт курить? Вдруг завалит экзамены? Вдруг мы рассоримся навсегда? Вдруг...»

Почему с подростками обычно сложно? Может быть, проблема в них самих? Давайте подумаем. Часто так бывает, что одно и то же поведение растущего ребёнка раздражает маму, а папу – нет. Или бабушку нервирует, а вы, родители, на это спокойно смотрите.

Все видят проблему по-разному. К вам приходит друг и жалуется: «Мой подросток ужасно себя ведёт, не слушается, ещё и курить пробовал». Вы спокойно отвечаете: «Ну ладно, хватит тебе, он перерастёт». Но если то же самое происходит с вашими детьми, то эти же слова вас не успокоят.

А если все видят одного и того же подростка по-разному, значит, проблема не только в подростках. И не только их поведением нужно заниматься. Не получится просто что-то «починить» в ребёнке.

Тогда, может, причина в родителях? Сейчас вообще модно во всем винить маму и папу. Говорить: «В моих проблемах виноваты родители, они меня не так воспитывали. Я разгребаю это всю жизнь». Но у меня для вас грустная информация. По данным некоторых исследований, родители, воспитание и вообще всё то, что происходило в детстве, влияет на нас только на 10–20 %.

С одной стороны, это печально, ведь кто-то привык сваливать все жизненные сложности на детские травмы. Если таким людям сказать, что влияние родителей ограничивается 10–20 %, то им придётся взять ответственность за остальные 80 % на себя и как-то менять свою жизнь.

С другой стороны, это может быть радостно, потому что мы понимаем: как бы мы ни старались, как бы ни ошибались, ни ссорились с нашими детьми, больше 10–20 % их жизни мы не ухудшим.

А с третьей стороны, некоторые от такой информации почувствуют тревогу: «В смысле 10–20 %? Я думал, что всё зависит от меня. Сделаю всё идеально – и ребёнок вырастет идеальным». Эх, к сожалению или к счастью, это так не работает.

Если же проблема не в подростках и не в родителях, тогда

в чём или в ком? А проблема на самом деле между ними (см. иллюстрацию). Точнее, в их отношениях.

В ком проблема?

Проблема между вами!



Область, которую вы видите на пересечении двух сфер, родительской и детской, маленькая полоска, – и есть центр кризиса. Ни взрослые, ни подростки не виноваты. Но между ними есть отношения, которые необходимо выстраивать, они не возникнут сами по себе.

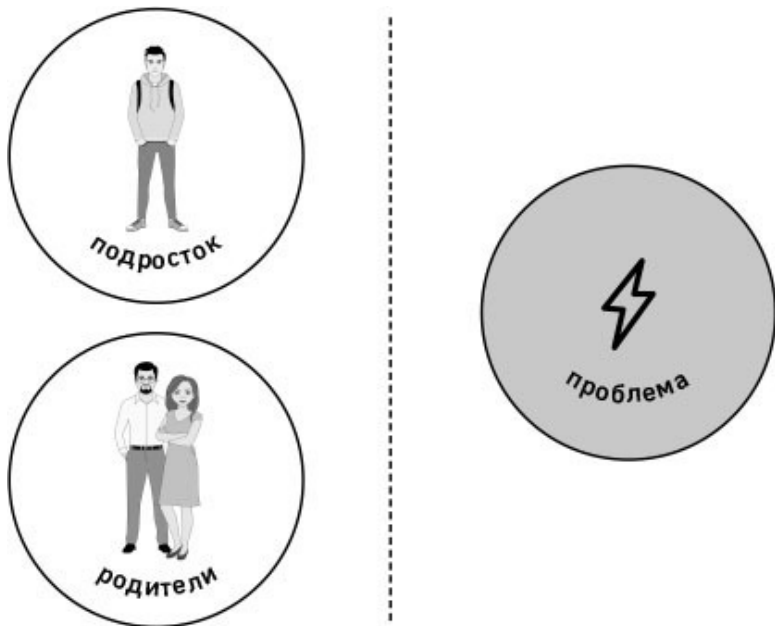
Какой бы прекрасный сад цветов вы ни посадили, он за-

гнётся и зарастёт сорняками, если за ним не ухаживать. То же самое – с отношениями родителей и подростков. Какого бы прекрасного и талантливого малыша вы ни родили, какие бы ценности ни вложили в ребёнка, насколько выдержанными и мудрыми ни являлись бы сами – если никто в семье не занимается отношениями, то будут проблемы: недопонимание, манипуляции, утаивание, хамство, грубость, отдаление, конфликты. Отношениям необходимо уделять время, заботиться о них как о прекрасном цветочном саде и не выстраивать их только вокруг проблем.

Если вы хотите, чтобы ваш сад цвёл и благоухал, не надо сажать туда сорняки. Наоборот, выкапывайте их и выносите за пределы сада.

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с подростком оставались комфортными для всех, выносите любые проблемы с подростком за рамки ваших отношений.

Встаньте на сторону подростка



Посмотрите, пожалуйста, на эту схему. Она пригодится вам во многих сложных ситуациях на протяжении всей жизни. Вам не нужно бороться со своими детьми, а им – с вами. Представьте, что вы со своим ребёнком на одной стороне воображаемого ринга, рядом, держитесь за руки, а проблема – на противоположной стороне ринга. Вдвоём ведь намного

проще её победить.

Не «вы друг против друга», а «вы вместе против проблемы».

Только так можно сохранить адекватные отношения. Чем мы и займёмся.

В написании этой книги помогали сами подростки. Мальчики и девочки 10–19 лет анонимно отвечали в моих соцсетях на вопрос «Если бы ты мог сказать родителям всё что угодно, зная, что тебя поймут, примут и не отругают, то что бы ты сказал?». Для родителей очень важно прочитать их ответы и сделать свои выводы, ведь не все дети готовы лично сказать маме и папе о том, что их беспокоит.

Для вашего удобства книга разбита на части. Сначала поговорим о подростках, затем – о родителях, после – о том, что между ними происходит, об их отношениях. А в финальной части разберём самые типичные подростковые проблемы – что делать в самых распространённых ситуациях, когда подросток демонстрирует то, что называется «трудным поведением».

Подростки

Приходит ветеринар на приём к терапевту.

Терапевт:

– На что жалуетесь?

Ветеринар (с возмущением):

– Нет, ну так-то каждый сможет!

Часто проблемы возникают только из-за того, что мы не знаем, как что-то устроено. Например, без инструкции сложно собрать вертолёт из тысячи деталей. Да даже с инструкцией будет непросто. А если «рецепта» вовсе нет, неясно, что в итоге должно получиться – вертолёт, танк, троллейбус или набор детских электронных игрушек.

Увы, родителям не выдают инструкцию к подросткам. Просто примерно в 12 лет (а иногда и раньше) ребёнок превращается в недовольное нечто, а мама и папа даже не понимают, как это нечто устроено.

В этой главе мы разберёмся, кто такие подростки, что происходит у них в мозге, в психике и с гормонами в это непростое пубертатное время.

Во-первых, если сравнивать с нашим детством, у современных подростков препубертатный период сдвинулся на более ранний возраст. У девочек он стартует в 8–9 лет, у мальчиков – в 10–11 лет. Дети сейчас действительно «ранние». Все те нормы, которые когда-то относились к 15-лет-

ним, теперь становятся младше.

Даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст с 10 (!) до 19 лет.

Во-вторых, чем больше ребёнка опекают, чем более тепличные у него условия, тем дольше может длиться этот период, поскольку не нужно сталкиваться с «суровой реальностью» и решать все свои проблемы самостоятельно. И это понятно, ведь раньше, например, в деревне девушку в 16 лет уже выдавали замуж. Какие там тебе подростковые проблемы?! Пора корову доить и детей рожать.

Современный подростковый период чаще всего растянут на 10 лет. И это десятилетие жизни обходится родителям в километры нервов.

Как проходит подростковый возраст сейчас?

Скажу абсолютно точно: у наших детей этот период проходит зачастую сложнее, чем проходил пубертат у нас. Им тяжелее, потому что время сильно изменилось. В *наше* время *такого* не было. От нас не ждали настолько ответственных решений в юном возрасте. На нас не оказывали такого колоссального давления. Чем же отличается подростковый возраст, пережитый в наше время, от того, что приходится пройти современным подросткам?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ: ДВОЙНОЕ ПОСЛАНИЕ

Раньше подростки после школы выбирали будущую профессию из достаточно ограниченного списка: инженер, врач, учитель и ещё пара-тройка специальностей. Вспомните, многие мальчики хотели стать космонавтами, а девочки – балеринами. На этом фантазия часто и заканчивалась.

Сейчас вариантов для выбора профессии даже слишком много. Более того, новые специальности появляются буквально каждый год. Например, совсем недавно мы не знали об ИТ-медиках, ремонтниках «умной» одежды и киберследователях. А многие не знают о существовании таких профессий и сейчас. Это всё знать просто невозможно. Пе-

речень постоянно растёт и обновляется. Тревога по поводу выбора профессии растёт вместе с этим перечнем. Из-за этого родители начинают мучить подростка вопросами уже лет с десяти: «Куда будешь поступать? Ты должен решить, кем станешь! Надо же готовиться!» А подросток сам в шоке от происходящего, растерян и ощущает давление. В итоге вместо выбора профессии родители слышат от измученного подростка: «Да ничего я не хочу! Отстаньте уже от меня».

Мир быстро меняется, и ответственность, которая ложится на плечи подростков, постоянно возрастает. Перед современными подростками – огромное поле жизненных возможностей, которого не было раньше. Это провоцирует сильное напряжение. Вспомните, как вы ходите по магазинам, например, за одеждой или обувью. Ещё ничего не купили, но уже устали. Постоянно принимать решения, выбирать из множества вариантов – один из самых больших стрессов для психики человека. А подростку приходится заниматься этим постоянно.

Но при всей этой огромной ответственности у подростков практически нет никаких свобод. В их жизни намного больше контроля, чем было в нашей в те же годы. Естественно, это вызывает огромный внутренний конфликт.

Раньше подростки выходили гулять на улицу, и никто толком не знал, где они. Родители не были в курсе, по каким стройкам шатаются их дети, у кого в гостях сидят, в каких подъездах зависают. Было больше свободы. Ушёл под-

росток гулять – и родитель просто ждёт, когда дитя вернётся. Максимум можно было позвонить соседям, одноклассникам, друзьям на домашний телефон и спросить, не у них ли ваш отпрыск.

Сейчас подростки уже неподвластны себе в перемещениях, ведь родители могут определить по геолокации в телефоне, где ребёнок находится в любой момент времени. Родители могут позвонить на мобильный, даже по видеосвязи, и потребовать, чтобы подросток срочно шёл домой. Контроля стало намного больше.

Раньше можно было затереть какую-то оценку в своём дневнике или вырвать страницу. Можно было скрыть плохую успеваемость от родителей, попытаться самому с ней разобраться на первом этапе, пока родителям не позвонили из школы.

А сейчас оценки появляются в электронном журнале раньше, чем ребёнок сам об этом узнаёт. Родитель сразу же, прямо со своего телефона, может следить за успеваемостью подростка. «Но это же хорошо», – скажете вы. Только частично. Ведь если родитель вовлечённый (а сейчас почти все стараются быть такими), то он сразу же включается в образовательный процесс. Особо тревожные моментально звонят учителю, выясняют, почему ребёнок получил двойку или тройку, пытаются разобраться в ситуации и выяснить, как исправить оценку. Кто-то учителям не звонит, но сразу же начинает срываться на своего подростка: «Откуда эта трой-

ка? Опять ты не учишься! Отберу телефон, ну-ка за уроки!» И у подростка почти не остаётся возможности решать свои учебные вопросы самостоятельно. Он не может наверстать программу, пересдать, исправить или как-нибудь ещё выкрутиться, чтобы родитель не узнал. Скандал из-за каждой плохой оценки и постоянный контроль неизбежны.

Более того, во многих школах введены карточки, благодаря которым в системе появляется отметка, когда ребёнок приходит и уходит с учёбы. Эта информация тоже отображается в интернете. А значит, прогулять школу, сбежав с другой в кино, становится сложнее. Вы не подумайте, я не за прогулы. Но!

Лишний контроль со стороны взрослых снижает самоконтроль ребёнка.

Когда до 18 лет отслеживается буквально каждый шаг, самому ребёнку сложно, да отчасти и незачем, развивать в себе такие полезные качества, как самоконтроль и самодисциплина.

Раньше подростков меньше контролировали и финансово. Давали скромную сумму на карманные расходы и не знали, что именно на эти деньги купил ребёнок – жвачки или сигареты.

А сейчас мало кто из родителей предпочитает наличные. Детям дают банковскую карту, привязанную к родительской, и о каждом шаге, о каждых десяти рублях мама или папа получают отчёт: им придёт смс с указанием, на что и где потра-

чены деньги.

Получается, что на современных подростках лежит больше ответственности и за ними намного больше контроля со всех сторон. Ответственности – как на взрослом человеке, а контроль – как за ребёнком.

С этим противоречием сложно справиться и самим подросткам, и их родителям. Это двойное послание буквально разрывает на части. Взрослым непонятно, как относиться к собственному ребёнку. Он выглядит и во многом ведёт себя уже как взрослый, но ключевое слово здесь именно «как». В то же время он остаётся ребёнком. В итоге такая неопределённость становится причиной многих конфликтов.

ВЛИЯНИЕ СО СТОРОНЫ СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Раньше, ещё лет 30 лет назад, когда юный спортсмен выигрывал Олимпиаду или попадал в Книгу рекордов Гиннеса, об этом могли и не узнать, потому что не было интернета. Ну, приходила еженедельно какая-то газета, в которой рекламы было больше, чем полезной информации, а подросток спокойно жил среди своих – таких же простых подростков, без выдающихся достижений, известных на весь мир.

Современные подростки сразу же, в моменте видят достижения всех и по всему миру. Они знают, что кто-то уже в 10 лет создал свой бизнес, кто-то заколачивает миллионы на роликах в интернете, кто-то в 14 лет уже топ-модель в Пари-

же, а кто-то поступает в крутые вузы. И на подростков вся эта информация не может не давить. Идёт постоянное сравнение: «А чего добился ты?»

Этот лёгкий доступ к морю самой разной информации, с одной стороны, благо цивилизации, с другой – делает нас её заложниками. Быстро поступающая информация только нервирует, создаёт лишний стресс и ощущение, что ты вечно «недостаточно хорош». Всегда есть кто-то круче. И ведь это испытывают не только подростки, а даже взрослые. Просто взрослым проще справиться со своими эмоциями на этот счёт, а подросткам за неимением жизненного опыта – сложнее.

Я не хочу сказать, что сейчас плохо, а тогда было хорошо. Нет! Просто я показываю, почему современным подросткам зачастую сложнее проживать этот возраст, чем было когда-то нам с вами.

ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ

Это тоже можно отнести к давлению СМИ и социальных сетей, но уже немного под другим углом.

Раньше подростки видели преимущественно реальных людей «живьём»: родных, соседей, друзей мамы и папы, своих сверстников в классе и школе, в общих компаниях. Конечно, среди них всегда была какая-нибудь красотка-звезда, за которой бегали все парни, или красавчик, любимчик всех девочек. Но даже у красавиц и красавчиков была реальная

внешность, а не отфотошопленная.

А сейчас подростки каждый день видят людей не только «живьём», но и в социальных сетях. В интернете красавицы и красавцы предстают отфотошопленными и отретушированными, на каждом фото – фильтр или маска. Это создаёт неадекватные ожидания от человеческой внешности вообще и от своей внешности в частности.

При этом именно в пубертате внешность проходит не самые лёгкие времена. Запускаются новые гормональные, физиологические процессы, включая структурные изменения в работе головного мозга. Тело меняется постоянно, но неравномерно. Например, руки могут стать непропорционально длинными относительно тела. Или у здорового пацана голос будет как у дошкольника: пока не огрубели голосовые связки. Или у девочки ещё детское лицо, а грудь уже второго размера.

Всё это приводит к тому, что подростки смущаются и стесняются своего тела, становятся неуклюжими. Сейчас, во время культа внешности, когда в социальных сетях дети видят идеальную отретушированную картинку, им тяжело мириться с такими переменами в собственном внешнем виде.

Как работает мозг подростка?

Внимательно посмотрите на картинку ниже. Познакомьтесь: мозг подростка во всей своей красе. И я хочу, чтобы вы запомнили: он устроен не так, как мозг взрослого человека. Он формируется иначе, в нём проходят другие процессы.

Префронтальная кора

Отвечает за рациональное мышление, решение проблем, самоконтроль и планирование. Созревает к 25 годам

Гипоталамус

Запускает половое созревание, регулирует сон, голод, жажду. У подростков мелатонин (гормон сна) вырабатывается лишь поздно вечером, и этот процесс продолжается утром. Так подростки превращаются в «сов» и с трудом рано встают

Прилежащее ядро

В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре меняется: потребность подростков в удовольствиях выше, чем у взрослых, они готовы больше рисковать ради таких ощущений

Миндалевидное тело

Отвечает за инстинктивное поведение, агрессию и риск, порождает сильные эмоции, например страх, гнев. У подростков эта область используется больше, чем у взрослых, что повышает эмоциональность



Давайте разбираться по порядку.

Префронтальная кора – отвечает за рациональное мышление и самоконтроль. Она формируется у человека в последнюю очередь. Недавние исследования показывают, что у некоторых она полностью созревает только к 25 годам. Я знаю и людей старше 30 с незрелой, не сформированной

ещё до конца префронтальной корой. Если у взрослых так происходит, то какой дисциплины мы ждём от подростков? Они просто физически на неё не способны. По той же причине мышление подростков часто называют туннельным. Они заиклены на настоящем, не слишком заботятся о будущем, и это для них норма.

Прилежащее ядро. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре выше, чем у взрослых. Соответственно, у подростков выше потребность в быстрых удовольствиях, ради которых они готовы рисковать. Например, украсть шоколадку в супермаркете. Они не осознают, что ответственность может быть серьёзной. Наверняка вы слышали истории о молодых людях и девушках, которые забирались на опасную высоту ради фото. В таких случаях они живут в моменте, не задумываясь о последствиях своих спонтанных решений. Повышенный уровень дофамина объясняет и желание подростков попробовать что-то запрещённое, но обещающее необычные приятные ощущения. Никто другой так сильно не стремится к получению удовольствия, как подростки.

Гипоталамус запускает половое созревание, но помимо этого отвечает ещё за температуру тела и сон. Мелатонин, гормон сна, начинает вырабатываться у подростков поздно вечером, ближе к полуночи, и продолжает вырабатываться утром. Именно поэтому они позже отходят ко сну, а утром их очень сложно разбудить. Даже те, кто были «жаворонками»,

вдруг становятся «совами». Они засиживаются допоздна за компьютером, а утром просыпают школу из-за особенностей работы своего организма. Они не пытаются вас «достать» этими тяжёлыми утренними пробуждениями – их мозг в этот период диктует новые правила.

Ну и **миндалевидное тело**. Оно отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск и порождает сильные эмоции: страх, гнев. У подростков эта область мозга используется интенсивнее, чем у взрослых. Отсюда – повышенная эмоциональность. Порой достаточно одной неосторожной фразы, чтобы начался конфликт, что часто вызывает недоумение и раздражение родителей.

Что я хочу донести до вас этими нудными описаниями и сложными названиями мозговых структур? Что требовать от подростка:

- всегда вовремя ложиться спать;
- внимательно соблюдать и дисциплину;
- быть ответственным;
- контролировать эмоции;
- выбирать отсроченное благо вместо сиюминутных удовольствий;
- держать себя в руках...

то же самое, что требовать от человека с плохим зрением прочитать нижнюю строчку в таблице у окулиста. Или человеку с переломом обеих ног сказать: «Встань и иди, все же

ходят! Не ленись! Возьми себя в руки!»

Подросток просто физиологически ещё не созрел для полного самоконтроля и дисциплины, он не может. Нет, он не пытается специально вас довести до нервного срыва, а всего лишь находится в заложниках у своей физиологии.

Тут нужно усвоить и понять: подросткам сложно слушаться родителей.

Даже если бы они очень хотели слушаться, им было бы сложно это делать из-за работы гормональной системы и мозга. Это против их природы. У них настоящий бунт.

Я хочу, чтобы вы запомнили: не всё, что раздражает вас в поведении подростка, действительно является непослушанием или следствием плохого воспитания. Много обусловлено просто строением, незрелостью мозга, гормональным фоном. Придётся адаптироваться, искать подход к ребёнку. Ведь если у нашего подростка плохое зрение, мы не говорим ему: «Ну, напрягись, присмотришься!» Мы помогаем: записываем к врачу, покупаем очки или линзы. Ребёнка со сломанной ногой мы не заставляем прыгать по ступенькам, а даём костыли и поддержку.

То же самое должно быть и по отношению к подростковым гормональным скачкам настроения и поведения. Повторюсь, дети не нарочно доводят вас до белого каления. Так работают их организмы, так диктует природа, а с природой бороться – себе дороже.

Поэтому наша задача – помогать подросткам выстраивать

отношения с нами. Будем надеяться, что у нас, родителей, префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, развита лучше, чем у наших подростков, и это поможет нам выстроить гармоничные отношения.

Что ценно для подростков?

Продолжаем разбираться в том, как устроены подростки. Это поможет нам лучше понимать их и находить общий язык. Чтобы наладить отношения с любым человеком, нужно если и не разделять, то хотя бы понимать его ценности. Что же ценно для подростка?

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

У подростков **повышенная чувствительность к справедливости** на всех уровнях – от семьи до страны. Например, многих из них волнует вопрос экологичной утилизации мусора, бережного отношения к животным. О подобных глобальных вещах они задумываются чаще, чем некоторые взрослые.

Вспомните себя в этом возрасте. У всех в школе был учитель, отличавшийся строгостью и даже некоторой жёсткостью, но при этом справедливый – его любили и уважали. Для нас-подростков справедливость тоже была ключевым фактором. Мы могли вступить за кого-то на улице в ситуации, когда взрослый промолчит. Поэтому можете быть строгими родителями, устанавливать правила, но ваши подростки прежде всего будут проверять, справедливы ли они. Дальше в книге мы непременно об этом поговорим.

ЧЕСТНОСТЬ

Также для подростков важна **честность**, хотя сами они врут очень часто. Именно поэтому они очень чувствительны к любой лжи, как будто имеют встроенный внутренний детектор. Подростки сразу видят, когда мама с папой привирают, обходят какие-то моменты, говорят неправду. Это играет огромную роль в установлении контакта.

Крайне важно оставаться с подростками честными. Например, вы можете откровенно сказать своему сыну или дочери, зачем читаете эту книгу: «Потому что я хочу улучшить с тобой отношения». Они это оценят и поставят себе воображаемую галочку «честный родитель».

Подросток, в свою очередь, не всегда будет честен с вами, но ваше враньё точно запомнит надолго, поэтому между неприятной правдой и щадящей ложью выбирайте первое.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Подростку крайне важно **личное пространство**. Это краеугольный камень многих семейных конфликтов и ссор.

В идеале у каждого ребёнка старше десяти лет должна быть своя отдельная комната в квартире или доме. Но я прекрасно понимаю, что не все семьи могут себе это позволить. Значит, сделайте отдельное пространство внутри одной комнаты. Чтобы разделить детскую зону, поставьте ширму, стеллаж, книжный шкаф, да хоть натяните леску со шторкой. Подросток с удовольствием поможет вам это организовать.

Пусть у него будут пять квадратных метров, но своих, куда никто без его разрешения не станет врываться. Особенно если в доме есть младшие. Подростки очень остро реагируют, когда малыш по незнанию приходит и начинает ковыряться в их вещах.

Девочка, 17 лет: «Я хотела бы отдельную комнату, я живу с сестрой в одной комнате, ей 18».

Возможность уединиться, иметь личное пространство критически важна для подростков. Если совсем не получается организовать детям «свои метры», выделите каждому из них с 8–9 лет отдельный ящик, коробочку, металлический сейф или чемодан, который будет закрываться. Ребёнок сможет хранить там личные вещи, которые братья, сёстры, гости, мама или папа не должны брать. Обязательно сделайте это. Задача легковывполнима, и там будет то самое, безопасное для подростка пространство, в которое никто не влезет. Детей очень успокаивает, когда у них есть что-то своё, сокровенное.

Оставьте себе один ключик, но не для того, чтобы рыться в вещах, а на случай, если подросток потеряет свой ключ.

Такое разделение скажется положительно и на отношениях с братьями и сёстрами, потому что ничто так не ссорит детей, как общая собственность.

Личное пространство – это ещё и:

- дать отдельный рабочий стол, стул, шкаф или хотя бы полки, которые только его. Лучше один маленький шкаф, но собственный, чем общий шкаф-купе на всю комнату;
- всегда стучаться перед тем как войти;
- не читать дневники;
- не влезать в телефон и соцсети.

Определить личное пространство для подростка проще, если в вашей семье правильно выстроены границы. Это не только поможет ребёнку с взрослением, но и улучшит отношения с близкими в целом. Для этого:

1. Уважайте индивидуальность друг друга в семье. Примите, что вы все разные. Индивидуальность нужно подчёркивать. Каждый член семьи силён в чём-то своём. Один ребёнок не обязан ходить на тот кружок, куда ходит второй. Также мама не обязана есть то, что едят дети, и наоборот. Каждому ребёнку нужно индивидуальное время и пространство, которое вы будете уважать.

2. Устанавливайте чёткие, понятные правила и следите за их исполнением. У семей без чётких границ обычно две проблемы:

- они вообще не создали правил, потому что «и так по-

нятно, что нельзя сидеть в гаджетах целый день!». А вы говорили это с детьми?

- они устанавливают правила, а потом их не соблюдают. Было у мамы настроение – она дала гаджет. А сегодня нет настроения, и не разрешила. Вчера выдавала смартфон на час, а завтра выдаст на два. Когда правила не конкретизированы, никаких границ не будет.

3. Обязательно давайте ребёнку честные ответы в зависимости от ситуации. Если вы устали, так и скажите: «Дорогой, я устала, сейчас чайку попью, а потом с тобой побуду». Это лучше, чем общаться с ребёнком сквозь зубы и с раздражением, только бы доказать, что вы «хорошая мать». Спокойно отказывайте даже малышу, какое-то время он сможет развлечь себя сам. Это принесёт пользу всем: вы отдохнёте и сможете получить больше положительных эмоций от общения, а ребёнок научится сам себя занимать и оценит вашу честность.

4. Сохраняйте семейную иерархию: родители – главные. При этом не важно, лидирует папа или мама. Даже если у вас в семье полный матриархат, это нормально. Главное, чтобы не ребёнок был царём в семье. Если подросток чувствует себя главным, то никаких границ не будет.

5. Говорите о своих чувствах и желаниях. Часто мы спрашиваем о них у ребёнка, но не откровенничаем в ответ. «А чего мне хотеть? Ну какие у меня желания? Ипотеку закрыть и поспать подольше» – вот так это выглядит. Садитесь и про-

говаривайте, о чём именно вы мечтаете: что сделать, чего добиться, в какой стране побывать. Детям важно видеть, что вы не просто «младший обслуживающий персонал», который готовит, кормит, убирает, ходит на работу, чтобы заработать деньги и «ребёнку все лучшее» купить. Вы – личность. Тогда выше вероятность, что ребёнок будет уважать вас.

6. Спрашивайте о чувствах и желаниях подростка. Можно завести блокноты, куда каждый вечер вы с ребёнком будете записывать по три мечты. Радуйтесь, когда некоторые пункты ваших списков совпадут. И приятно удивляйтесь тому, какие у вас разные желания. Это поможет не только понять, чего вы и подросток хотите, но и подчеркнуть индивидуальность каждого члена семьи.

7. Определите личное пространство ребёнка, о чём мы уже говорили выше. Постарайтесь сделать это *до* подросткового возраста: такой шаг подарит ощущение безопасности, снизит агрессию в семье.

8. Учите ребёнка говорить «нет» и выражать несогласие. Даже с вами. А на ком ещё ему тренироваться? Если вы учитесь играть в теннис, то вам нужен спарринг-партнёр, тренер. То же самое, когда человек учится отстаивать своё мнение. Пусть для ребёнка это будут родители. Вступайте с подростками в дискуссии. Говорите, что их мнение действительно важно, но главные решения в семье принимаете вы. И сами учитесь объяснять свою точку зрения. Когда запрещаете что-то, расскажите почему. Станьте примером. Это очень нуж-

ный навык, который пригодится ребёнку в будущем.

Если к подростковому возрасту ребёнка границы в семье выстроены правильно, вам всем будет проще пережить этот период.

Имейте в виду, что вы не можете предусмотреть всё. Контроль каждого шага, чтение соцсетей и поиск электронных сигарет по ящикам (всё это – нарушение личного пространства) не предостережёт от каких-то событий в жизни ребёнка. Но так вы разрушите доверие, которое вам очень пригодится, чтобы последствия этих событий были меньше.

Главные задачи подросткового возраста

Мы уже разобрались, как устроен наш подросток, как работают его мозг, нервная система и какие у него ценности. Допустим, мы уже обозначили границы и с уважением относимся к его личной территории. Но зачем это всё? Какие задачи у подростка, кроме «убирать за собой» и «учиться хорошо»? Глобально в подростковом возрасте есть задачи и поважнее. Родителям нужно их знать, чтобы понимать, почему подросток ведёт себя так или иначе.

У подросткового возраста две главные задачи:

- сепарация – отделиться от родителей;
- самоидентификация – найти себя.

Выполнить вторую, не завершив первую, невозможно: как найти себя, если не отделился от родителей? Если я – продолжение мамы и папы, то я не смогу стать по-настоящему собой. Поэтому важно дать подростку пройти оба этих этапа.

ЗАДАЧА ПЕРВАЯ: СЕПАРАЦИЯ

Сепарация – один из важнейших этапов становления личности, который выражается в отделении ребёнка от родителей. Уточню, что речь идёт об отделении не только от мамы и папы, а вообще от семьи своего детства, от людей, с кото-

рыми вы или ваш ребёнок жили в тот период. Бабушки, дедушки, тёти, дяди, братья, сёстры – от всех них важно пройти сепарацию и желательно – вовремя.

Этапы сепарации

Как в теории всё должно происходить, к чему нужно стремиться в отношениях со своим подростком? В соответствии с возрастом человек проходит несколько этапов сепарации:

1. 1 год. Весь первый год ребёнок находится в очень тесной физической и эмоциональной связи с родителями. Важно, чтобы он чувствовал принятие и безусловную любовь. Но в год ребёнок перестаёт быть «продолжением маминой руки», учится самостоятельно ходить, может отойти или отползти от мамы, взять то, что ему нужно, начинает есть сам. Он начинает отделяться, вся его природа этого хочет. Но некоторые заботливые родители продолжают его кормить до пяти лет: «Пока есть аккуратно не научишься, ложку не получишь». Так приостанавливается естественная тяга к сепарации.

2. 3 года. Ребёнок начинает осознавать себя как личность. Если до этого малыш говорил о себе в третьем лице: «Саша покушал», «Маша хочет гулять», то теперь появляется Я – «Я покушал, я хочу гулять». В этом возрасте детям хочется всё делать самостоятельно, даже если не получается. Но часто родители говорят: «Какая самостоятельность? Ты будешь надевать то, что я скажу!», «По лестнице самому идти

опасно! Давай я тебя отведу за ручку», «Сама ты нормально волосы не помоешь, давай я тебе помою» и тому подобное. Так мамы и папы сами стопорят естественный процесс.

3. 10–15 лет. Самый яркий этап, пресловутый переходный возраст. Меняются тело, настроение, поведение. Это уже совсем не тот сладкий малыш, к которому вы привыкли. Взрослые и дети взаимно раздражают друг друга. Авторитет родителей падает, на первый план выходит авторитет сверстников. Ребёнок хочет отделиться. Конечно, нельзя в 13 лет дать ему котомку и сказать: «Иди и живи самостоятельно», но родители должны психологически транслировать посыл:

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.