

## **Преодолеть подростковый кризис.**

Эти годы мы считаем одними из самых проблемных. Однако возрастной кризис – это необходимое и позитивное изменение в нашей жизни. Но как пройти этот поворотный этап без излишних потрясений?

### **От чего к чему каждый из нас переходит в переходном возрасте?**

От детства к взрослому состоянию. От детской сущности, ожиданий и требований ребенка к взрослой жизни – с иной ответственностью, иными возможностями. В это время (иначе его называют «пубертатом») рождается и взрослая сексуальность – все меняется: тело, эмоциональные проявления, образ мышления, потребности и поведение. Человек уже никогда не будет таким, как прежде.

### **У всех ли из нас переходный период связан с кризисом?**

Достаточно часто эти перемены проходят спокойно, без кризиса в отношениях с родителями. И само слово «кризис» переводится с греческого (krisis) как «решение, поворотный пункт, исход». Главное для подростка в это время – самостоятельное приобщение к миру взрослых, которого он может достичь только через противопоставление себя родителям. Ему важно чувствовать себя автономным и равным с ними, но одновременно он очень нуждается в поддержке и признании старших. Сложность для подростка состоит в том, чтобы, с одной стороны, найти и установить правильную дистанцию с родителями, а с другой – испытать собственные возможности. Избежать непонимания и конфронтации можно, если семья постепенно приспосабливается к новой ситуации и родители идут навстречу подростку, меняя прежние правила: ребенку разрешается слушать ту музыку, которую хочется, иногда запирается в своей комнате, переставляет там мебель, иметь карманные деньги, в некоторых случаях не ночевать дома. Это позволяет подростку почувствовать себя увереннее и способствует его отделению от родителей – сепарации. Серьезные конфликты в это время чаще говорят о давних разногласиях (обычно между родителями), которые не имеют прямого отношения к переходному периоду ребенка.

### **Значит, конфликты с родителями могут и не быть непременно этапом взросления?**

Немало из нас вспоминают свой переходный возраст с благодарностью к родителям за доверие и терпение, за то, что те ни разу не дали повода усомниться в том, что любят нас любыми, всегда простят и в кризисной ситуации помогут найти выход. Подростковая злость – это форма зависимости, проявление незавершенной сепарации от родителей. Раздражение, гнев или даже ненависть в этом возрасте – это проявление тоски по любви, надежды на любовь и отсутствия свободы в проявлении своей любви. Подростки могут испытывать страх: «Нужен ли я, не отвергнут ли меня, не предадут ли, если я доверюсь родителям? Вдруг они злоупотребят моим доверием, используют его против меня или моих друзей?» Если такие опасения подтверждаются хотя бы однажды, подросток увеличивает дистанцию (часто непроизвольно), а родители, чувствуя, что «теряют» ребенка, усиливают контроль, провоцируя его на дальнейшее отдаление, вместо того чтобы искать компромиссы. Вообще переходный возраст – это в каком-то смысле проверка на любовь. Со стороны подростка – часто провокативная: «А если я так поступлю, вы меня примете? Ага, приняли! А если я вот так теперь сделаю, вы еще будете меня любить?...» В некоторых семьях детям приходится прилагать титанические

усилия, чтобы на них обратили внимание, и они готовы пойти на многое, чтобы его добиться.

### **Как бы вы описали «нормальный» кризис переходного возраста?**

Нормальным является развитие подростка со спадами и взлетами и адекватная реакция на это семьи. Подросток временами чувствует себя не в своей тарелке, начинает хуже учиться, может грустить (и страдать!) из-за несчастной любви. Это период противоречивых желаний: хочется одновременно ничего не делать и достигнуть успеха, хочется избавиться от родителей, и одновременно существует потребность в них. Нередко подростку хочется быть независимым именно тогда, когда он чувствует себя таким уязвимым...

В каждой семье границы и нормы отношений свои, но в любом случае у родителей поведение ребенка должно вызвать беспокойство, если он на протяжении многих месяцев не развивается интеллектуально, физически или социально. Мягкие формы проблемного (или часто протестного) поведения – это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения. Избыток косметики, длинные или очень короткие волосы, рваные джинсы, громкая музыка, постеры на стенах, курение, нецензурная лексика, грубость, хамство... Крайние, порой опасные формы поведения тоже хорошо известны: уходы из дома, отказ от учебы, разного рода зависимости (от игромании до наркомании), попытки суицида.

### **Почему некоторые подростки склонны вести себя деструктивно, играть со смертью?**

Подвергая себя опасности, они, как правило, не ищут смерти как таковой. Суицид – это символическая форма ухода, попытка вырваться из семейной системы, одна из форм сепарации. Этим шагом ребенок говорит: раз вы не дали мне больше любви, не услышали мой крик о помощи (не обратили внимания на мой уход из дома, не изменили правила в семье, не заметили, что я стал другим), тогда я уйду из жизни. И нередко лишь после демонстративной попытки суицида в такой семье впервые происходит диалог, родители наконец обращаются к ребенку: давай сядем и поговорим, мы хотим знать, как ты хочешь жить, как хочешь, чтобы мы жили.

### **Как установить верную дистанцию в отношениях между взрослыми и подростком?**

Правильная дистанция возникает, когда отношения с родителями не противопоставлены жизни подростка за пределами дома, а сосуществуют с ней. Его друзья, любовь, занятия интересуют взрослых, но этот интерес не нарушает границ его личности. Родителям очень непросто прийти к таким отношениям, потому что переходный возраст обостряет два страха: быть покинутым (своим ребенком) и, наоборот, стать слишком зависимым (от него). Иногда, боясь потерять контакт с ребенком, родители начинают многое ему позволять. И им становится еще сложнее добиться понимания и послушания, так как молодые люди все охотнее дерзят, идут на провокации. Однако дерзость – это не свобода. Терпеть ее (как и хамство и грубость) – значит в каком-то смысле опустить руки и оставить подростка в плену своих эмоций, часто жестоких и противоречивых.