

БАТЬКИ І ПІДЛІТОК: ЗАВДАННЯ ВІКУ І РОЛЬ БАТЬКІВ.

В розвитку дитини спостерігаються кілька вікових криз. Серед них важливе місце належить підлітковій кризі, оскільки вона передбачає зміну соціальної ситуації. Це єдина криза, де людина принципово змінює статус – дитина стає дорослою. Звідси формуються нові завдання, вибудовуються нові зв'язки, з'являються нові кордони. Багато батьків виявляються до цього не готові і не знають, що з цим робити.

Отже, підлітковий період – це той час, коли змінюються «завдання віку». Вони є на кожному віковому етапі. І тільки при успішному їх вирішенні ми переходимо на наступний рівень.

Завдання підлітка суперечать вимогам, що надходять ззовні – і, насамперед, вимогам батькам і вчителів.

Відокремитися

Найочевидніше завдання підлітка – відокремитися від батьків, стати самостійним. При цьому у нього немає інструкції, як це зробити.

Уявлення батьків про самостійність – найчастіше помилкові. Вони хочуть, щоб підліток все робив сам, але при цьому слухався.

Це парадоксальна вимога, але таких багато в підлітковому віці.

Але підліток не вміє відокремлюватись. Навіть дорослі не вміють конструктивно відокремитися. Тому часто цей процес відбувається шляхом битви. Тобто, «якщо я зіпсую з ними відносини, то точно відділюсь». Не те, щоб підліток цим керує. Він не встає з ранку з метою: «Потрібно образити маму». Є завдання: «Потрібно відчутти себе відділеним».

Прихильники вільного виховання кажуть, що якщо виховувати підлітка без вимог, в абсолютної свободі, то конфлікту не буде. Якщо нема від чого відділятися – можна спокійно рости самостійно. Це не дуже правильно. Мета в самому процесі. Це потрібно пережити, подолати, стати самостійним.

Підлітки хочуть свободи без відповідальності, батьки хочуть від них відповідальності без свободи. Підліток хоче прав. А батьки хочуть від нього виконання обов'язків.

Сепарація псує багатьом батькам кров, тому що підліток починає сперечатися через дурниці.

Груб'янять, заводиться на порожньому місці. Жорстко відстоювати кордони, які раніше не мали значення. У цей момент батькам потрібно якісно перебудуватися. Тому що коли ми намагаємося контролювати те, що контролю не піддається, ми втрачаємо фактичний контроль, авторитет, довіру, відносини.

Знайти своїх.

У підлітковому віці у дитини з'являються самостійні мотиви, цілі, інтереси, які не пов'язані з дорослими. Звідси друге важливе завдання віку – відносини з однолітками, які стають важливішими, ніж все інше.

Відносини з ними, статус в групі, важливі для підлітка, дуже значимі для нього. Знайти своїх і заспокоїтися – одне із завдань підлітка.

При цьому треба виділитися там, отримати визнання. Парадоксальне завдання – бути як всі і при тому унікальним.

На навчання немає ні сил, ні енергії, ні уваги. У пріоритеті однолітки, відносини з ними, їх авторитет. На цьому тлі значимість батьків знижується. І це нормально. Так, зараз він не слухає вас і не приймає вашу позицію. У нього є інші джерела. В тому числі, і YouTube-блогери, які входять категорію референтної групи значущих людей.

Звичайно, батьки відчують небезпеку, конкуренцію. Але в цій боротьбі батьки відразу програли, навіть не вступивши в боротьбу. А коли вступили – чим більше воюєте, тим швидше програєте. Тому що у батька в підлітковому віці інша роль. Потрібно послужити стінкою, від якої дитина буде відштовхуватися, в яку буде битися.

Підлітку в глибині душі важливо розуміти, що тут все добре: не дивлячись ні на що, мене люблять, приймають, терплять.

Це дуже важливо. Навіть якщо він робить все, щоб його «викинули з дому», важливо транслювати: ми тебе приймемо будь-яким.

Ваша оцінка його оточення може бути ідеально вірною, ви можете говорити з благими намірами. Але підліток цього не почує, не сприйматиме з двох причин. По-перше, однолітки йому важливіші. По-друге, все, що ви говорите, він буде зараз сприймати в штики – такий період.

Заборона на зверхконтроль.

Найчастіша помилка батьків підлітків – те, що вони плутають важливе з неважливим.

Батькам важливо визначитися з пріоритетами: чого саме хочете від дитини?

Перестаньте пред'являти безглузді вимоги. Наприклад, щоб він зуби ретельно чистив, в школу не спізнювався і т.п. Бережіть свої нерви. Ці вимоги тільки допомагають підлітку зрозуміти, що тут все туга, смуток, і потрібно до останнього цього уникати. Не робить – і добре.

Для кожного з батьків надважливо щось своє, наприклад, навчання, порядок. Важливо розуміти, що надважливого не може бути багато. Якщо у підлітка багато вимог, і всі рівнозначні, то він почне сам вибирати, що важливіше. І, природно, завжди буде, на думку батька, помилятися. Звідси можливі дві реакції. Перша – «Я розумію, що я нічим нецінний і буду все слухняно робити». Це не часто буває в підлітковому віці – інакше можна уявити, ким виросте ця дитина. Друга, більш часта реакція: «Не буду нічого виконувати. Все одно за щось перепаде».

Скорочуйте кількість вимог

Якщо вимог мало (1-3), то їх можна пред'являти відносно жорстко. Про все інше потрібно домовлятися. Це не означає, що потрібно все відпустити. Так, є прецеденти, коли батьки повністю відстають від дитини, і вона бере себе в руки сама.

Але море абсолютної свободи для підлітка – це складно. Йому нема від чого відштовхуватися, нема на що орієнтуватися.

Важливо допомогти підлітку сформулювати своє «треба» як відповідь на питання «навіщо». Чого він хоче? Ким йому треба стати? Буває, підліток чітко висловлює своє «хочу», і батьки укладають з ним договір, наприклад, він глибоко вивчає кілька предметів, необхідних для вступу, а решта відпускає.

Але треба розуміти, що «треба» у підлітка може відрізнятись від вашого, дорослого. Сьогоднішні підлітки живуть в іншому світі, ніж ми дорослі. Вони мислять по-іншому, у них інша мотивація.

Авторитет ми втрачаємо тоді, коли починаємо вимагати те, що по факту не контролюємо. Будьте чесні – алкоголь, сигарети підлітки будуть пробувати. Позначте кордон, де ви будете діяти радикально.

Якщо по кожній ситуації влаштовувати скандал, то ви втратите довіру і нічого не доб'єтесь.

Вимог має бути небагато, в міру. Зрозуміла тривога, спроба контролювати навчання, розпорядок. Хочеться в останній вагон застрибнути – навантажити всім тим, що знадобиться в дорослому житті. Заподіяти добро насильно.

Можна відкинути контроль, тому що все одно від нього толку мало. Не варто упускати можливість поспілкуватися «по-людськи». Підліток має відчувати хоч якусь безпеку, впевненість в тому, що все буде добре. Тоді, щоб не трапилось, він прийде до вас. І це те, на що ви можете вплинути.

Ваш корисний вплив зараз дуже обмежений. Інструмент слабкого, але все ж впливу, який залишився у батьків – це довірчі відносини з підлітком. Потрібно визнати, що підліток – окрема людина як будь-який інший дорослий чоловік.

Підлітковий вік дитини – саме час для батьків займатися собою, своїми інтересами. По-перше, у вас просто не буде ресурсу смикати підлітка по дрібницях. Ситуація стане більш здоровою. По-друге, людина, яка зайнята чимось цікавим, приваблива для інших. Якщо ви хочете встановити з підлітком хороші людські відносини, станьте для нього цікавою людиною. Добре, якщо і він вам буде цікавий.

Тобто, впливати ви можете, якщо будете цікаві і у вас буде контакт. Останній буде, якщо підліток відчує себе в безпеці, розмовляючи з вами.

Навчання – в хвості списку

«З'їжджати» по навчанню – нормально для підліткового віку. Тому що: навчання не знаходиться в пріоритетних завданнях підлітка, фізіологічно голова працює гірше і думає про інше, навчання – місце, де тиснуть батьки, а, значить, це викликає протест. Мотивація має зародитися сама. Спробуйте з цими пунктами вдіяти щось корисне.

Загальні інтереси – це порятунок

Вимагати, щоб дитина сформувала інтерес – парадокс. Це неможливо. Дитина сформує тільки протест, якщо ви будете від неї вимагати щось, що повинно бути зав'язане на добровільному бажанні. Спробуйте знайти щось, що можна робити з підлітком. Але це повинно бути цікаво йому, не тільки вам.

Фанатство – це нормальне явище для підліткового віку. Вони знаходять кумирів, вивчають їх, шукають співтовариство з іншими фанатами. Найкраще, що ви можете зробити – поцікавитися, чим цікавиться ваша дитина, поговорити з ним про це.

Те, що відбувається – це нормально

Коли ми розуміємо, що те, що відбувається – нормально, нас важко вивести з себе. Якщо це не допомагає, підійдуть будь-які способи, які допоможуть вам зробити паузу між стресовою ситуацією і вашою реакцією. Вдихніть-видихніть. Пройдіть п'ять кіл по квартирі. Вивчіть якусь фразу, яку потрібно проговорити про себе, перш ніж відкрити рот і сказати щось вголос. Що завгодно. Будь-який спосіб, який вб'є клин між стимулом і реакцією. Всі адекватні рішення приймаються в стані спокою, а не бурі. Можна сказати: «Я не в змозі реагувати, потім відповім». У якийсь момент стане зрозуміло, що можна і не реагувати зовсім.

Стратегічна мета – відносини. Розставляйте пріоритети, включаючи творчі способи. Спробували одне – не вийшло, пробуйте інше. Іноді в цю гру включаються і підлітки.

Хочете, щоб він виріс успішним? *Успішними виростають впевнені самотійні люди.*

Якщо вбиваєте думку підлітка: мовляв, «твоя думка нічого не значить, я сильніше, йди і роби, що я сказав», то ви дієте проти своєї стратегічної мети.

Кращий спосіб впоратись з підлітком – розібратися з собою, зі своєю зрілістю. Підліток раптово вимагає до себе ставитися, як до окремої особистості – навіть в дрібницях. Це те, чого багато батьків побоюються: він почне мені хамити, не підкорятися, йти. Але для підлітка це дуже важливо. Як він стане окремою людиною, продовжуючи «триматися за спідницю матері»? Так що така поведінка в інтересах батьків. І якщо спробувати зробити все правильно, то в фіналі з'явиться ще одна доросла людина.

