

статьи по теме «Психология подростка» вы можете прочитать на сайте

<http://deti.psynavigator.ru/articles.php?code=5>

<http://www.vospod.ru>

ПОДРОСТОК – ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?!

Лопатухина Ирина

Один из привычных «ужасов нашего городка» - встретиться в темном переулке с компанией подростков. Я, например, такую компанию по возможности десятой дорогой обойду. Потому что плохо понимаю, что от них можно ожидать. А ожидать можно и правда всего, чего угодно – от полного игнора до нападения...

Как же так происходит, что такие чудесные, нежные, послушные, приветливые мальчики и девочки вдруг (часто и для самих себя неожиданно) превращаются в вечно недовольных «всем и вся» зверенышей, готовых «с полпинка» «бросаться – кусаться – обесценивать» все, что хоть как-то в их поле зрения проявляется? И как нам взрослым и не очень с ними такими обращаться? И как им все-таки поддерживать контакт с нами?

Первое, что может тут помочь именно взрослым – попытаться себя в этом возрасте вспомнить. Свои протесты – переоценку ценностей – «ужимки и прыжки». Свое отношение к столь бурно меняющемуся телу.

Мои воспоминания об этом своем возрасте такие... достаточно гадкие... Скованная, неуклюжая, толстоватая, то прыщи, то грудь вдруг «поперла». И сутулая спина – попытка ее спрятать от окружающих - мое самое выдающееся «наследство» с тех времен. Да, еще постоянная борьба с едой, телом и аппетитом за ценности тощих «жеребятих» ног, ввалившихся щек, «интересной бледности» и прилипшего к позвоночнику живота. Кстати сказать, эту борьбу я по большей части проигрывала. И тело свое иногда ненавидела – за его круглость, гладкость и «розовость». За то, что оно сильно отличалось от стандартов Твигги... Те из вас, кому за сорок, точно этот персонаж высокой моды вспомнят. Анорексия семидесятих...

Да, вот еще из гадкого – Зависимость. Зависимость от оценки или мнения «стаи» сверстников... Фу, противно ...

Давайте я лучше поумничаю об этом периоде жизни, чем буду это свое грустное прошлое ворошить...

Итак, одна из основных задач развития этого этапа – почаще побеждать в разного рода соревнованиях со значимыми взрослыми. И со значимыми сверстниками. При этом оставаясь ими принятым и вполне любимым.э

Со взрослыми соревнования эти часто принимают форму «взлома» родительских рамок – заветов – запретов. Прежде всего, чтобы почувствовать себя таким...вполне «отдельным». Это ведь возраст сепарации. Когда ты постоянно проверяешь и себя, и реальность – могу я быть сам по себе? В этом мире? Вполне успешным? И при этом оставаться принятым этим миром?

Самый быстрый и простой вариант «взлома» в этом периоде жизни – обесценивание. Если родители себя в этом возрасте помнят, и своего подростка хоть отчасти понимают, тогда они это обесценивание как-то выносят и остаются во вполне поддерживающем и любовном контакте со своим «бушующим поросенком». Да еще и транслируют своему ребенку ценности и уместность хоть каких-то рамок и ограничений – как своих, так и общественных.

А если у самих родителей задачи этого периода жизни остались незавершенными – они на протест и обесценивание будут отвечать еще более сильным протестом и обесцениванием. И тогда – беда. Подростка может «вынести» в бунт против общества. Все эти панки, скинхеды и прочие милые группировки добрых, тихих и благодушных людей – по-моему, «отрыжка» семей «застрявших» в своей подростковости родителей...

Или, встретившись с таким сильным родительским противодействием и давлением, подросток может решить, что в близких отношениях есть только один формат выживания – тотальное слияние с объектом любви. Постоянная подмена своих желаний желаниями того, кто тебе дорог. Тогда да – ты принят. И вполне любим. А свои желания, выборы и вообще отличия можно реализовывать только в разрыве отношений. На протесте. Который в слиянии всегда подспудно копится и потом «бабахает» в самый неподходящий момент...

И в отношениях свою и инаковость надо либо прятать сильно – совсем отрицать. Или бравировать ею – нарываться своим протестом на разрыв... А промежуточных вариантов – см. чуть ниже – просто нет...

Но если родители все-таки и бунт, и протест, и обесценивание смогли пережить, оставаясь с подростком и со своими чувствами в контакте - тогда, вполне вероятно, в его картине мира будут подтверждены возможности сосуществования. Когда мирного, когда воинствующего. Ну и возможности твоих разных всяких выборов, поступков, своих проявлений... И терпимость к другому тоже, глядишь, появится... По модели родительской терпимости...

Еще одна важная задача этого периода – почувствовать себя само – стоятельным. Стоящим на своих ногах. СтОящим – сам по себе – хоть что-то.

Эти ощущения формируются через кризис самоопределения. В чем тут именно кризис? А это когда тело бурно взрослеет, идет мощная гормональная и энергетическая перестройка, появляются новые (и очень яркие) ощущения и переживания. И понятийный аппарат – кто я? Какой я? Зачем я? – начинает всерьез «сбоить». Детские представления о себе, родителях, сверстниках, своих возможностях становятся «тесными». Желание почувствовать себя ВЗРОСЛЫМ и получить подтверждения этого статуса от своего ближнего и дальнего окружения становится практически центральным... При этом возможностей - таких, реальных – все-таки еще маловато...

Вот несколько самых простых, на мой взгляд, способов, которыми подростки создают себе иллюзии взросления.

Можно по-взрослому выпить пива, закурить, шикарно выпуская кольца дыма. С девчонкой переспать – такой же, прежде всего, озабоченной подтверждением взрослости своего сформировавшегося тела. Еще можно ощущать себя взрослым, протестуя против реальных взрослых из твоей жизни... Но отвечать за свои выборы – а это, по-моему, основной критерий взрослости – еще учиться и учиться...

Если эта статья попала на глаза тебе, Подросток, то осмелюсь тут пару предположений сделать о твоих возможностях в отношениях со взрослыми. Вдруг пригодятся? Я сама в течение долгих пяти лет была мамой подростка (который, слава Богу, уже из этого периода вырос) – и есть кое-какой опыт осмысления своих реакций на его «беспределы».

Точно помню свой страх. Что вот – все ребеночек и ребеночек, такой понятный, вполне домашний, более чем менее послушный. И вдруг – «я сегодня переночую и друга». Или «мы гуляем – приду после полуночи». Куда, с кем, зачем????!! Когда дома так безопасно, так хорошо! Ну и первая реакция – запретить – не пущать! Причем, если уж по-честному разбираться, тут заботы о своем спокойствии в степень больше, чем заботы о безопасности ребенка. И очень мало к нему доверия – что он и правда сможет о себе позаботиться. Да – я вообще по жизни тревожная. А уж за близких – так всегда.

Но по своему опыту помню: чем больше запрещала, тем яростней он пытался вырваться из круга моих запретов. Ну и я осмелилась тогда говорить ему именно о себе своих страхах, тревогах. Малоадекватных. Но для меня – существенных. И тогда возникала возможность именно переговоров. С учетом мнения и возможностей обеих сторон.

Конечно, все мамы-папы разные, но, думаю, можно сделать вот такой вывод -

если родитель орет – запрещает – не пускает, значит вполне вероятно, что он сильно за тебя сейчас боится. Боится, скорее всего, своих собственных картинок и страхов. И если ты и правда ощущаешь себя таким... вполне взрослым – может, иногда и посочувствовать вот здесь? И тогда «ор» предстанет совсем по-другому...

И еще – из моего материнского опыта. Как-то отловила себя на вполне конкретной зависти к своему подростку. Именно к его свободе от чрезмерных «долгов» и обязательств. Коими я перегружена «по самые уши». То, что он легко может «забить» на учебу, или на домашние обязанности и, например, гонять какую-нить «стрелялку», или гулять уйти на полдня – сильно злило. И в этой злости, помимо вполне праведного моего желания внушить ему, что в жизни есть определенные рамки и обязательства «к выполнению» иногда помимо твоего желания и воли, был изрядный кусок моей взрослой зависти и тоски по своей свободе. Которую так удобно «пристроить» в процесс воспитания младших.

Тут родителя немного «развернуть» может помочь такой вполне конкретный вопрос: «Что ты, пап-мам, сам хочешь? Какие у тебя сейчас желания? И насколько ты свободен им следовать? И если ты себя свободы лишаешь – причем тут я?!»

Самый сложный формат тут может быть с мамами, которые «нагнетают», что «всю свою жизнь положили, чтобы тебе дать самое лучшее, себя забывали, и т.п. и т.д., а ты теперь – куда это от меня?! Что это у тебя за желания такие для меня дикие?! НЕЛЬЗЯ!!!» Да, эта манипуляция – очень и очень жесткая. Т.к. вроде по ее определению ты теперь должен что? Свою жизнь положить, чтобы вернуть маме самое лучшее, себя в ответ забыть, и прочее... Ужас!

Но есть один маленький нюанс, о котором можно маме напомнить. Решения эти – рожать, растить тебя именно таким образом (ценою жертв и насилия над своими другими жизненными потребностями) – принимались точно без тебя. И принимались вполне по-взрослому – через именно свой выбор жить так, а не иначе. А как ты тогда в этой ситуации можешь оказаться должен? Вопрос...

Еще накал родительских страстей может слегка регулировать через их возврат к их подростковому опыту. «Вспомни, как это было с тобой – а? Ты правда с упоением делала уроки? Готова была отказаться от интересной тебе компании, чтобы провести вечер с мам-папой у телевизора? Тебе нравилось мыть посуду и пылесосить?!» Конечно, они сразу будут пытаться «срулить» на тему долгов и обязанностей. Что, мол, у каждого, каждому, жизнь в обществе, и прочее... Ну да – в этом точно свой смысл есть. Но все-таки в системе жизни должно быть хоть как-то устраивающее тебя соотношение долгов и удовольствий, твоих желаний – и желаний близких и родных... Иначе – просто «жесть»... И вот как раз об этом, по-моему, со взрослыми (именно как взрослый) можно говорить...

Такая статья получилась неровная... Кусочками... Ну да – тема ведь тоже мало – однозначная...

Кажется, только к самому концу я поняла, о чем для меня подростковый возраст. О свободе. Вернее, о ярком и мощном осознании ее необходимости в жизни. И об энергии ее добиваться. Сначала через бунт, протест, через «все наоборот». А потом - по мере взросления – через признание тех ценностей, которые уживаются именно с твоей свободой. Как с осознанной необходимостью твоего развития. Становления твоей уникальности. И выбором твоего пути. И готовностью по-взрослому за эти свои выборы отвечать – прежде всего, перед самим собой...