

Второй шанс переходного возраста

Как быть, если поведение подростка, у которого в детстве было слишком много свободы, выходит из-под контроля? Не поздно ли начинать устанавливать границы? Нет, уверены эксперты: заботиться о воспитании не поздно никогда.



«Посеешь младенца – пожнешь бурю», – с улыбкой предупреждал родителей подростков английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт (Donald Winnicott). И это верно вдвойне, если с детства ребенок не знал никаких правил и ограничений. «Зачастую после капризов первых лет он не доставляет родителям особых проблем, – рассказывает детский психотерапевт Патрис Уэпп (Patrice Hueppe). – На этом этапе (6–11 лет) родители порой «отпускают вожжи», не видя ничего страшного в том, чтобы потакать ему. А когда наступает подростковый возраст, оказывается, что они живут рядом с миной замедленного действия». Обычно родители обращаются именно с такой жалобой: «Ребенок рос послушным, открытым, все было хорошо – и вдруг в 12–13 лет резко изменился: ушел в себя, грубит, до ночи где-то пропадает с друзьями, прогуливает уроки, не вылезает из интернета». Многие родители чувствуют растерянность. Одни пытаются восстановить контроль жесткими мерами. Другие опускают руки, считая, что уже упустили ребенка, теперь ничего не исправить.

«Начать жестко ограничивать ребенка, которому незнакомо понятие дисциплины, – значит неминуемо вызвать ответный бунт» – уверена психотерапевт Наталья Избуцкая. – Мать или отец в этом случае переходит в стан врага. Но играть роль приятеля, во всем потакая подростку, так же неразумно. Очень важно сохранить именно родительскую позицию: она

всегда предполагает определенные ограничения, но вместе с тем доверительные отношения с ребенком».

Конечно, браться за воспитание в этот момент трудно, но бой не проигран: наоборот, именно в это время родители получают второй шанс. Никогда не поздно вырлиться на тот курс, который устроит и родителей, и ребенка.

Главное – не терять с ним контакт. Для этого взрослым придется проявить упорство и последовательность. Их спокойная внутренняя убежденность – главный ключ к успеху.

Объявить перемену курса

Как это сделать? Сказать об этом ребенку напрямую, считает Патрис Уэрт: «До сих пор мы мирились с твоим поведением и сожалеем об этом. Больше так дело не пойдет, все изменится». Это вовсе не означает, что мы понижаем статус сына или дочери, обращаясь с ними как с детьми, обязанными подчиняться воле старших. Наоборот – мы признаем ребенка взрослеющим, а значит, способным на ответственные поступки. «Это время, когда от системы запретов надо переходить к системе формирования ответственности, понемногу отпуская ребенка в самостоятельную жизнь, – говорит Наталья Избуцкая. – Принимать его взросление, понимать и уважать его новые потребности и интересы, учиться с ним договариваться». По сути, мы говорим ему: дорогой, ты порезвился, пора становиться взрослым. А статус взрослого предполагает самоограничение. Конечно, подросток, скорее всего, усмехнется про себя, особенно если до этого родители безуспешно пытались взять его поведение под контроль. Но у них с этого момента должна появиться настоящая решимость.

Заклучить соглашение

Договор, где учитываются не только требования родителя, но обязательно и требования ребенка. Договор должен быть реалистичным и соответствовать возрасту ребенка. То, что возможно для 11-летнего (например, ложиться спать до 10 вечера, за компьютером сидеть не больше получаса в день), для 14-летнего уже просто невыполнимо». Поэтому со временем контракт надо пересматривать. «Запреты должны быть разумны и ясно проговорены, и их не должно быть много. Достаточно, если договор будет касаться нескольких «горячих точек»: режим, сон, компьютер», – уточняет Наталья Избуцкая. Патрис Уэрт считает, что нелишним будет записать договоренности на бумаге, на которую потом всегда можно будет сослаться. Можно предусмотреть и поощрение – например, смягчение некоторых условий, если ребенок будет вести себя ответственно. Очень важно ему объяснить, что запреты – это не прихоть родителей, что они думают не о собственном комфорте и спокойствии, а действуют в его интересах, подчеркивает Наталья Избуцкая: «Мой долг – защищать тебя от всего, что угрожает твоему

здоровью, учебе, жизни». Если объяснить это внятно и уважительно, ребенок обычно воспринимает новые правила адекватно.

Проявлять твердость и поощрять

Однако только заключить договор мало – бунтующий подросток не упустит возможности проверить нас на прочность. И это естественно: не привыкший к правилам, он не станет послушным в мгновение ока. Родителям придется учиться быть твердыми. Нарушая договор, подросток проверяет: насколько для вас серьезно то, что вы заявляете. Он может возмущаться или ныть, говоря: «Мамочка, ну я же тебя люблю, прости, больше не буду...» В этот момент некоторые родители не выдерживают: «Хорошо, но это в последний раз». Тогда следующее нарушение не заставит себя долго ждать. А если ребенок чувствует, что границы установлены «по правде», проблема непослушания обычно уходит».

Важно предусмотреть санкции за нарушение соглашения. Наталья Избуцкая предлагает заранее обсудить их вместе с ребенком: «А если ты не выполнишь условие, что тогда?» Иногда дети сами предлагают вполне разумные меры. Но раз уж он добровольно принял на себя эти ограничения, наказание за их нарушение должно последовать неотвратимо». Например, если вы в первый раз застаёте ребенка за компьютером среди ночи, компьютер убирается из его комнаты. Второй подобный случай – и он полностью лишается доступа к нему. На карту поставлены его сон и успеваемость, поэтому условия не подлежат обсуждению. Он кричит, что вы сошли с ума? Нужно сохранять хладнокровие и четко, спокойно, уверенно сказать, что вы делаете то, о чем договорились». Не забудьте также похвалить ребенка за соблюдение уговора, чтобы со временем (но не слишком поспешно) смягчить его условия.

Устанавливать разумные запреты

Родительская забота и стремление держать ситуацию под контролем не должны превратиться в «закручивание гаек». Порой запреты продиктованы не столько стремлением защитить, сколько беспокойством, близким к ревности, при виде независимости подростка, страхом остаться в одиночестве (например, если мать живет исключительно жизнью ребенка), или же эгоизмом и заботой о личном удобстве. Скажем, подростку 15 лет разрешают пойти на вечеринку, но только при условии, что он не притронется к алкоголю и будет дома в десять вечера. Ясно, что в компании, столь значимой для него в этом возрасте, ему не удержаться от банки пива, если все вокруг будут выпивать, и он не уйдет в 21.30, когда вечеринка еще в разгаре. Это пример нелогичного запрета, который заведомо будет нарушен. «Дети остро чувствуют несправедливость запретов, – подчеркивает Наталья Избуцкая. – Такие запреты бессмысленны, они не срабатывают». Требуя соблюдения условий от ребенка, родителям стоит взглянуть со стороны на

себя: обязательны ли они? Насколько сами они умеют держать слово? Ведь свое поведение подросток строит, отталкиваясь от родительской модели.

Обратиться за помощью

Как быть, если все усилия терпят крах и ребенок остается неуправляемым? Обращаться к психологу? Но не значит ли это признать свое поражение? «Наоборот, это проявление родительского здравого смысла, – уверена Наталья Избуцкая. – Порой бывает достаточно консультации, а если ситуация взрывоопасная – стоит пройти семейную терапию». Часто родители не могут справиться с эмоциями. И очень важен спокойный взгляд со стороны, чтобы услышать друг друга и изменить ситуацию. Родителям предстоит избавиться от иллюзии, что психолог будет «исправлять» подростка. «Очень многие приходят со словами: у нас все хорошо, вот только ребенок совсем отбился от рук, – рассказывает Наталья Избуцкая. – Если мы сами закрыты, не умеем общаться с близкими, доверять детям, а умеем только подавлять, благополучных отношений не будет. Когда родители начинают размышлять, меняют свое поведение – дети тоже меняются. Ведь они очень пластичны. Тогда мы сможем достучаться до подростка, которому в этот сложный период нужна наша поддержка». Так может быть, подростковый возраст ребенка – это еще и шанс измениться для его родителей?

Источник: PSYCHOLOGIES №77