

Три опоры для подростка: советы родителям



«Я не знаю кто я, зачем я здесь появился и что должен делать? Вот эти вопросы меня больше всего волнуют, а не житейские типа помыть посуду, постирать носки, сготовить, накопить...» *(Из рассуждений юноши)*

Периодически у нас случаются **кризисы**. Кризисы — это такие периоды в жизни, когда ты теряешь привычное ощущение себя, все знакомые ориентиры или разрушаются, или перестают казаться надёжными и понятными.

Подростковый возраст — один из наиболее длинных и сложных. Почему?

Представьте себе, что кастрюлька, стоявшая мирно где-то на кухонной полке, вдруг заговорила сама с собой и стала рассуждать о превратностях судьбы, о том, что она устала от лежащих в ней круп, подгнившая полкой ниже картошка её и вовсе угнетает, а книга японского поэта, непонятно как оказавшаяся рядом, наводит на мысли о вечном?

Ребенок, конечно, не кастрюлька, но условно говоря, до подросткового возраста он скорее впитывает в себя влияние семьи, школы, общества.

За 10 лет жизни ребенок накапливает изрядный запас знаний, опыта и личностных качеств: учится **доверять** и **общаться**, быть **самостоятельными** проявлять **инициативу**, ставить **цель** и идти к ней, преодолевать **трудности** — каждый по-своему. Но из этого «продуктового набора» нужно еще и сварить что-то. И именно подросток «варит» свой первый «суп», придирчиво отбирая или, не глядя, кидая в кипяток то, что досталось. И, естественно, когда ты делаешь что-то в первый раз, а) страшно, что не получится, и б) вообще, непонятно, как это делать. Инструкция-то к этой жизни почему-то не прилагается.

Добавьте к **внутренним катастрофам** еще и **конфликты** со всеми вокруг, тревогу по поводу будущего и глобальную перестройку в организме, когда в зеркале в один прекрасный день объявляется не тот человек, которого ты привык видеть. Рецепт кризиса готов!

Как подростку в кризисе помочь себе и как взрослые рядом могут поддержать ребенка?

Мне видится, что подростку важно найти опору 1) в том, что он уже прожил; 2) в том, где он находится; 3) там, куда он идет. То есть в прошлом, настоящем и будущем. О важности этого говорят и глобальные вопросы, которые начинает задавать себе подросток, стремительно приближающийся к юношескому возрасту: кто я? откуда пришел? куда иду?

Понятное дело, ответить за ребенка на эти вопросы мы не можем (хотя язык так и чешется — «я-то лучше знаю!»). Но помочь в поиске ответов можно попытаться.

Итак, что могут сделать родители?

- **Помогать увидеть сегодняшний день в перспективе прошлого.** В этом помогает рассматривание семейного альбома, а также воспоминания о приятных совместных моментах, о достижениях, успешно преодоленных препятствиях, ключевых моментах личной истории. Прошлое создает опору и перспективу: если я справлялся с трудностями и переживал успех раньше, я смогу и сейчас.
- **Быть с подростком в настоящем моменте,** разговаривать о нём самом (текущие увлечения, интересы, впечатления, знакомства), при этом в основном слушая. То, что какие-то планы, мысли, фантазии сиюминутны, не означает, что они не важны. При этом старайтесь воздерживаться от обобщений, обвинений и негативных описаний личности («вечно ты...», «никогда от тебя не дождешься...», «это от того, что ты разгильдяй»).
- **Заглядывать вместе с подростком в будущее,** обсуждать варианты выбора профессии и то, как он представляет себе свою жизнь через 5, 10, 15 лет (с кем он будет общаться, где жить, сколько зарабатывать, как проводить досуг). Например, диагностика профессиональных склонностей иногда позволяет перебросить мостик от фантазий о будущем ко дню настоящему, и внезапно подросток может обнаружить, что для получения желаемой профессии прямо сегодня надо записаться в театральный кружок или исправить двойку по математике.

При этом надо учесть: всё это сработает, только если при разговоре с подростком

- **уважать время подростка и его желание или нежелание с вами общаться.** Посадить перед собой и сказать: «Сейчас мы будем говорить о будущем» — не лучший вариант;
- **принять как факт, что у подростка может быть своё мнение, отличное от вашего.** Смотрите на подростка как на самостоятельную личность, цените его умение принимать решения;
- **воздерживаться от критики.** А если вы всё-таки считаете важным высказать своё мнение, поинтересуйтесь, а хочет ли подросток его услышать. И даже если хочет, не судите и не оценивайте личность в целом. Излагайте факты, описывайте действия и своё восприятие этих действий.

В остальном — экспериментируйте. Подробных рецептов со 100% гарантией успеха о том, как правильно общаться с подростком, не существует. Как и инструкций о том, что нам делать со своей собственной жизнью. В этом мы с подростками на равных.