



Помочь подростку повзрослеть

Уважать других, делать выбор, не путать фантазии и реальность... Им предстоит многому научиться, прежде чем они станут взрослыми. Чтобы поддержать на этом пути своих детей, родителям лучше действовать «по правилам».

Уже не совсем подростки, но еще и не взрослые. Им от 18 до 25 лет, они живут с родителями, учатся или ищут работу. Начиная взрослую жизнь, наши дети лавируют между стремлением к независимости и потребностью в безопасности, знают и умеют зачастую больше, чем мы, и в то же время еще наивны и беспомощны, готовы покорить мир и побаиваются выходить в него.

А мы, их родители, ежедневно отвечаем на непростой вопрос: как направить подростка, не подавляя, как подготовить к взлету, но подстраховать? И сомневаемся: а так ли много теперь зависит от нас?

Может показаться, что дети уже не нуждаются в нас, но это не так. Им сложно выйти из подросткового возраста без помощи взрослых.

Иногда выясняется, что как раз родители нуждаются в своих выросших детях

Отношения, которые они бессознательно надеются сохранить, нередко основаны на зависимости и страхе. В мире, где человеческие связи становятся менее прочными, дети кажутся единственным безрисковым капиталом. Родители готовы на эмоциональную, финансовую, хозяйственную помощь, лишь бы дети как можно дольше оставались рядом.

А потом недоумевают: почему он никак не повзрослеет? Хотя очевидно, что у ребенка в такой ситуации нет никакого стимула покинуть уютное родное гнездо и идти навстречу вызовам внешнего мира.

ИСКАТЬ БАЛАНС МЕЖДУ РИСКОМ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ

Мы тревожимся за своих детей, сколько бы им ни было лет, хотим уберечь их от травм и ошибок. И возникает соблазн держать ребенка под своим крылом. Возможно, такая опека и снижает риски, но цена слишком высока.

Не имея возможности рисковать в разумных пределах, подросток становится уязвимым. Ведь он не может положиться на собственный опыт ошибок и преодолений, не учится прогнозировать последствия своих поступков. Его внутренний взрослый формируется медленнее или не формируется вообще, потому что он продолжает смотреть на мир из-за маминой юбки.

В абсолютно безопасной ситуации нет возможности развиваться. В итоге уже взрослые люди оказываются недееспособными: не могут отстаивать свои права и интересы, выстраивать иерархию ценностей.

Самостоятельно думать, принимать решения и отвечать за них, уважать себя и других — вот основные признаки зрелости

Иногда родители, видя, что ребенок никак не желает взрослеть, резко меняют стратегию: «Ты взрослый, теперь иди вперед сам, а я умываю руки».

Если мы не учили ребенка плавать и вдруг бросили в воду, это безответственно. Родителям стоит постепенно отказываться от помощи, то есть не делать за ребенка то, что он может и сам, но поддерживать его в тех случаях, когда он сам не справляется.



Нужно учиться доверять ребенку, верить, что он достойный человек и справится со своей жизнью. Чувствуя, что ему доверяют, что его выбор признают, подросток начинает относиться к себе с уважением и в конечном счете взрослеет.

ПРИНИМАТЬ ЕГО ВЫБОР

Двойственное послание, полученное от родителей, часто сбивает детей с толку. Им говорят: «Ты уже взрослый», а в подтексте звучит: «А ты уверен, что готов к взрослой жизни?» И подросток начинает сомневаться: рассчитал ли он свои силы?

Родителям стоит время от времени задавать детям вопрос: «Тебе понадобится моя помощь?» Это приучит их оценивать собственные ресурсы и чувствовать себя в безопасности. Возможно, подросток откажется, но будет знать, что взрослые готовы помочь.

Главное правило для родителей:

во что бы то ни стало сохранять контакт и доверительные отношения

Но как быть, когда ситуация кажется угрожающей? Давление, принуждение уже невозможны. Остается только «взволнованное информирование»: мы рассказываем о предполагаемых опасностях, не скрывая своей тревоги».

Но если он не прислушается и поступит по-своему — что ж, это его выбор. У нашего сына или дочери есть право распорядиться своей жизнью так, как они считают нужным. Даже если мы не согласны с их выбором, нам остается только его принять.

ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ

Старшие подростки, как правило, финансово не обеспечивают себя или делают это частично; пока они учатся, их содержат родители. Для некоторых взрослых это означает: я плачу — значит, я и руковожу (контролирую, решаю). Но тогда не стоит ждать от ребенка ответственности.

С подростком необходимо договариваться, устанавливая партнерские отношения. «Мы оплачиваем твою учебу, а что ты готов взять на себя? Хорошо учиться, или просто учиться и получить диплом, или сидеть с младшим ребенком, потому что на няню нам уже не хватает? А что будет, если я перестану платить? А что, если ты не станешь учиться?»

Все это важно проговаривать с ребенком и время от времени пересматривать контракт

Нужно понимать: решение, например, учиться в вузе — это наш совместный проект? А может, наш личный, продиктованный нашим страхом (иначе ребенок попадет в армию) или амбициями (у нас в семье все кандидаты наук)? Тогда это наши инвестиции в собственное спокойствие.



Родителям важно отдавать себе отчет в том, что происходит, чтобы не было риска подмены: смотри, как много я тебе дал, теперь ты мне обязан. По сути, мы выступаем как грантодатели, которые могут время от времени проверять ход «работ» и принимать решение о продолжении финансирования или о приостановке проекта.

Подростку необходимо понимать, что он несет ответственность за свои обязательства. И родителям тут придется проявить доброжелательность, но вместе с тем твердость.

А как быть с теми, кто не знает, чего хочет? Лучшее, что могут сделать родители, — это дать своему ребенку время. Хотя, конечно, это непросто — оставить его в покое, набраться выдержки и не вмешиваться, когда он начнет пробовать, искать и делать то, что хочет сам.

ПРОДОЛЖАТЬ УСТАНАВЛИВАТЬ ПРАВИЛА

Родительский дом — это не интернат строгого режима для легкомысленных подростков, но и не пансион, куда они приходят на все готовое. Поэтому так важно установить ясные правила совместной жизни. Например, он берется участвовать в работе по дому, предупреждает, когда задерживается допоздна, не нарушает распорядок жизни в доме...

Но не всегда нам хватает духа, чтобы подросток эти правила соблюдал. В нашей культуре принято думать, что четкость, ясность требований равносильны жестокости, а любовь означает отсутствие границ. Юность наших детей бросает вызов этому мифу.

Совместная жизнь со взрослыми детьми не исключает санкций, если они нарушают договоренности

Это помогает им вернуться в реальность, ведь подростки склонны переоценивать свою зрелость. Например, он разбил родительскую машину? Значит, оплатит ее ремонт или некоторое время больше не будет водить.

Некоторым родителям трудно быть последовательными, их останавливает страх: что, если, проявляя жесткость, мы испортим отношения с ребенком? Если так рассуждать, тогда надо с самого начала отказаться от мысли о воспитании. Потому что одна из задач родителей — разочаровывать ребенка. Изначально он приходит в мир эгоистом. И если ему во всем потакать, ничего хорошего не получится.

Многое зависит от нашего эмоционального послания: «Отношения разрушаются, если мы действуем с ненавистью, злостью. Другое дело, когда ребенок видит, что нам самим жаль идти на жесткие меры, что мы делаем это с досадой, грустью, но и с симпатией к нему».

ОТМЕЧАЙТЕ КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ

В современной культуре нет обрядов инициации, которые раньше знаменовали переход юноши в категорию взрослых. Между тем ритуалы перехода очень важны для развития детей.

Психоаналитик Ален Браконье предлагает родителям отмечать (с фантазией) все ключевые события в жизни взрослого ребенка. Окончание школы,

совершеннолетие, получение диплома и водительских прав, первая зарплата, стажировка...

«Устраивайте небольшой праздник, сопровождая его примерно такими по смыслу словами: «Ты перешел на новую жизненную ступень, ты взрослеешь». Такая символическая веха повышает чувство собственной значимости у подростка, даже если он этого не показывает или отшучивается, а матери и отцу помогает иначе взглянуть на своего сына или дочь.