

Почему нужно уважать личное пространство подростков

Каждый человек имеет право на неприкосновенность частной жизни, и ваши подростки сын или дочь – не исключение.

Желание иметь личное пространство, которое никто не будет нарушать – вполне естественно, и эта потребность формируется по мере того, как ребенок растет. В какой-то момент табличка «без стука не входить» появляется не только на двери в комнату подростка, но и, в переносном смысле, на его душе. Конечно, родителям подростков и без того приходится непросто, и предсказать, где проходит та невидимая черта, за которую им еще вчера было можно, а сегодня уже доступ воспрещен, бывает сложно. А реакция на нарушение границ со стороны подростка может быть очень острой.

Дело в том, что у подростка начинается неизбежная фаза сепарации, отделения себя от родителей. Ему больше не нужно постоянное присутствие мамы и папы в его жизни, он должен осознать, кто он и что он, — словом стать индивидуальностью.

А тут еще наступающие подростка физиологические и психологические изменения. Меняющееся тело и развивающийся мозг тоже требуют личного пространства. Появляются новые страхи, желания, кумиры, увлечения, в которые, как кажется подростку, маме и папе путь заказан. По этой дороге он должен пойти один, и поэтому дверь в его комнату должна быть наглухо закрыта, а телефон и компьютер – запаролены.

Этот период – огромный вызов для родителей, которые поначалу просто не понимают, как им быть с этим новым существом, которое еще вчера было ласковым малышом, а сегодня вдруг стало холодным чужаком с пирсингом и зелеными волосами.

Кажется, что контакт потерян навсегда. Тут родителям важно не отчаиваться и помнить, что «уход в себя» вовсе не означает, что подростку есть что прятать, а острая жажда независимости – всего лишь признак роста, необходимая фаза развития личности ребенка.

Посмотрите, с каких фраз начинаются ссоры между детьми и родителями:
«Во что ты вырядился?»

Гневная критика обесценивает выбор и усилия ребёнка, а заодно лишний раз убеждает его, что родители ничего не понимают в моде. Эксперименты с внешним видом – всего лишь этап, но если вы не можете с ними мириться, говорите об этом прямо и старайтесь искать компромиссы: «Мне не нравится твоя одежда, и я буду настаивать на том, чтобы ты одевался по-другому, если... (этого потребуют в школе, мы вместе куда-то идём и т.д.)».

«Опять ты слушаешь/смотришь эту чушь!»

Нелюбовь к чему-то – повод не враждовать, а договариваться: в какое время или как долго можно слушать музыку, смотреть видео и т.д. Аргументируйте свою позицию и покажите, что интересы сына или дочери вам не безразличны: «Мне не нравится эта музыка, потому что...», «Мне кажется бессмысленным этот ролик, объясни, о чём он». Возможно, вы попутно убедитесь, что ребёнок всё же увлечён чем-то стоящим.

«Вот отключу интернет, будешь знать!»

Контроль за временем, проведённым ребёнком с различными гаджетами, и получаемой при этом информацией – ответственность родителей. Но если вы не оговорили регламент использования гаджетов, то не вправе требовать и его соблюдения. Договорённости должны быть чёткими и соблюдаться в первую очередь взрослыми. Тогда угрозы сами собой сменятся на «у тебя осталось 15 минут, закругляйся».

«Кто тебе всё время пишет?»

Вместо этого задумайтесь, что на самом деле вас беспокоит. Нужно делать уроки, а ребёнок торчит в чатах? Вы не знаете круг его общения в соцсетях и переживаете по этому поводу? Как только вы определитесь со своими страхами, их можно будет обсудить. Например, так: «Я переживаю о твоей безопасности. Когда ты не знаком с человеком в реальности, в интернете он может оказаться кем угодно. Давай обсудим правила общения в сети».

«Ты мне все нервы вымотал!»

Эта фраза показывает, во-первых, что ребёнок для вас обуза (а это ведёт его к заниженной самооценке), и, во-вторых, что вы сами не контролируете свои эмоции, раз ими так легко управлять. Когда в порыве гнева хочется разразиться упреками, лучше сказать следующее: «Я сейчас очень зла, мне не нравится то, что ты делаешь; дай мне время успокоиться, а потом поговорим».

«От тебя никакой помощи/уважения!»

Такие фразы сотрясают воздух, но не озвучивают конкретной претензии, чего именно не достаёт родителям. А потому, даже если стороны вроде бы понимают друг друга, неизбежно выясняется, что они вкладывают в слова разное. Лучше конкретизировать, как должен вести себя ребёнок, что сделать и в какой промежуток времени.

«А я тебе говорила!»

После неудачи любой человек может принять в штыки лишнее напоминание о своей ошибке. Однако если понимать, что главное – это полученный опыт, а не доказательство родительской правоты, можно сказать: «Теперь ты точно знаешь, что получится, если продолжать так делать» или «Теперь ты сам понял, как не надо».

«Не будешь учиться – пойдёшь в дворники».

После таких пророчеств либо возникает ответная агрессия («а вам-то что!?!»), либо окончательно опускаются руки. И наоборот, положительные ожидания, по наблюдениям психологов, воплощаются в жизнь чаще. Сказав ребёнку: «Если будешь хорошо учиться, сможешь получить любую престижную профессию», вы озвучите ту же идею, но более эффективным и приятным для слуха способом».

«Ерунда, не бери в голову!»

Эта фраза может привести ребёнка либо к пониманию того, что его чувства неважны, неправильны, нелепы (а значит, и он сам нелепый и неважный), либо к ощущению, что его родители – чёрствые, ничего непонимающие люди. Даже если на ваш взгляд проблема яйца выеденного не стоит, лучше сказать: «Я не совсем понимаю, что ты чувствуешь, и почему. Объясни, пожалуйста».

«Ты же мальчик/девочка!»

Этой фразой вы как бы сообщаете ребёнку, что он не соответствует вашему представлению об идеальном мальчике/девочке, и удобряете почву для комплексов («все правильные, а я – нет, бракованный»). Если уж хотите, чтобы сын или дочь следовали качествам, которые вы считаете важными для мужчин или женщин, то приводите пример конкретного человека, обязательно успешного в сфере, важной для вашего ребёнка».

«Вот Саша молодец, а ты...»

Эта фраза вызывает у ребёнка обиду и ощущение, что он не устраивает родителей таким, какой есть. Обычно сравнения с более успешными (по мнению взрослых) товарищами звучат для того, чтобы дети застыдились и чего-то добились. Вместо этого обходного пути стоит идти напрямик: «Я считаю, что у тебя есть способности к математике, хочу, чтобы ты постарался и получал оценки выше тройки».

«Потому что я так сказала!»

Прежде чем запрещать что-либо своему ребёнку (особенно подростку), запаситесь весомыми аргументами и контраргументами. И не пресекайте вопрос «Почему?», если ребёнок задаёт его, даже на повышенных тонах, он готов к диалогу. Возможно, вы поспорите или даже поссоритесь, но, главное, останетесь в диалоге и сохраните контакт друг с другом.

«Какие у тебя могут быть секреты?»

На самом деле они есть всегда, и даже у самых примерных детей (к счастью, чаще всего это что-то безобидное). А подростковый период «закрытых дверей» – естественный этап, когда ребёнок стремится чаще бывать в одиночестве. Если вы переживаете, что ваш ребёнок может скрыть что-нибудь опасное, лучше сказать: «Ты всегда можешь рассчитывать на меня и папу. Если ты попал в неприятность, давай вместе думать, как из неё выбраться».

И родителям, и подростку нужно понимать, что соблюдение личного пространства и доверие неразрывно связаны между собой. Иногда родителям придется делать трудный выбор, потому что, с одной стороны, они доверяют ребёнку, а с другой — его стремление к независимости может завести его в опасные дебри, и тут уж маме и папе придется засунуть нос в его дела.

Поэтому до подростка нужно донести, что чем честнее и ответственнее он будет себя вести, тем больше родители будут ему доверять. Ведь зачем родителям за тобой шпионить, если они знают, что ты ответственный и заслуживающий доверия человек. Но все эти тщательные выстраивания границ, доверие и уважение

личного пространства подростка вовсе не означают, что в случае подозрительного поведения с его стороны родители не вмешаются – на это у них есть полное право, и это даже их прямая обязанность. Родители обязаны защищать детей, даже когда тем кажется, что они в защите не нуждаются. И в этой ситуации цель оправдывает средства – в потенциально угрожающих ребенку ситуациях мама и папа могут осматривать комнату подростка или мониторить его активность в сети. Потому что право подростка на личную жизнь вовсе не означает, что он может делать все, что ему взбредет в голову.

Но в целом, как бы ни было трудно, не забывайте, что все проходит, и это, то есть подростковый возраст вашего ребенка, тоже пройдет, а потом, если вы сумеете вместе преодолеть проблемы, проявить терпение и уважение, ваши отношения улучшатся.

Во всяком случае, нужно не терять оптимизма, но помнить, что от того, как вы справитесь с подростковыми годами сына или дочери, зависят ваши с ним или с ней отношения на всю оставшуюся жизнь. Вот почему, как бы вам ни хотелось каждую минуту знать, что происходит в жизни взрослого ребенка, все же стоит держать себя в руках и не лезть туда, куда вас не пускают.