[**Ирина Беляева**](https://mel.fm/author/irina-belyayeva) **«МЕЛ»**

*Желания подростков и родителей расходятся, а недовольны в итоге оказываются все. Хотя на самом деле подросток не хочет сделать больно, а родитель вряд ли мечтает о постоянных скандалах и назидательных беседах. Психолог Ирина Беляева объясняет, как не испортить отношения с собственным ребёнком, почему взрослым и подросткам так сложно понять друг друга и что с этим делать.*

Мы пытаемся понять, почему такой дорогой, близкий человек вдруг стал чужим, почему он начал грубить нам, срываться по пустякам, кричать, раскидывать свои носки по квартире, перестал убирать в комнате и не может ответить на телефон, когда в два часа ночи мама пьёт успокоительные. Ещё недавно он скупал энциклопедии, ходил на занятия по робототехнике, а учителя пели ему дифирамбы. Сегодня он хлопает дверью, заявляет, что вы «его совсем не знаете и никогда не поймёте», отказывается общаться и учиться.

Мы, взрослые, хотим знать, что всё ещё нужны своим детям, ну или хотя бы чтобы дочь мыла за собой тарелку и прилично сдала ЕГЭ. Они — настойчиво прогоняют нас из своей жизни, одновременно делая всё, чтобы задеть наши чувства, эмоции, нарушить наш покой. Подростки хотят одного, а родители — совсем другого. Все уверены, что знают лучше. Именно здесь родители и подростки могут разойтись навсегда и никогда не вернуть чувство близости.

**1.** **«Я лучше знаю, что мне делать»**

**Подросткам** в 12-16 лет часто кажется, что они знают всё, и разбираются в этом мире лучше любого взрослого. И конечно, они рассчитывают на независимость. А первый признак независимости — доверие. «Я сам могу решать, когда делать уроки, с кем мне дружить, когда ложиться спать и что надеть на вечеринку». Да, подросткам хочется иметь столько же прав, сколько взрослым, а вот обязанностей — гораздо меньше.

**Родители** знают о способности детей увлекаться и неумении просчитывать последствия. Поэтому хотят им помочь — контролировать. Для их же блага.

 **2.«Лучше бы учился, а не ерундой страдал»**

**Подростки** уязвимы, это время самоидентификации, поиска себя. Поиск происходит одновременно по всем направлениям: кто я? Умный или глупый? Красивый или не очень? Смелый или трус? Какие у меня политические взгляды? Сексуальная ориентация? Жизненные принципы? Вдруг окажется, что я недостаточно хорош? Вдруг меня никто и никогда не полюбит настоящего? Или ещё хуже, я так и не узнаю, какой я настоящий?

Есть от чего потерять уверенность в себе. В такой период человеку прежде всего нужно абсолютное принятие его любого. Важнее феномен «принятия» может быть только для младенцев, когда формируется базовое доверие к миру после рождения. В подростковый период происходит второе рождение — духовное, это очень энергозатратный процесс.

**Родители** понимают, что через пару лет ребёнок окончательно вырастет — пойдёт учиться, работать, строить свою жизнь. Мы хотим видеть результаты своих стараний, понять, что же у нас получилось. Мы переживаем за будущее детей, нам нужно быть уверенным, что он поступит в тот вуз, который выберет, вокруг него будут хорошие люди, а у него самого — чистая совесть. Мы бесконечно транслируем свои ожидания, хотя и понимаем, что будем любить детей любыми. Они этого не знают или просто не верят в нашу любовь.

**3. «Вы меня вообще не понимаете!»**

**Подростки** сосредоточены на себе и практически не слышат никого вокруг. Зато им необходимо быть услышанным. Поэтому в юности мы так часто творим — пишем стихи, рисуем, сочиняем музыку, нам очень нужно сообщить о себе окружающему миру. Факт пренебрежения, когда нас не слушают, не слышат, не считаются с нами, не интересуются нашими ценностями — ранит очень глубоко. Одна из самых распространённых претензий детей к родителям: «они меня не слышат, игнорируют, им наплевать на моё мнение и мои увлечения, им просто не дано меня понять».

**Родители**, часто от бессилия и растерянности, продолжают читать детям нотации по поводу их поведения, бесконечно повторяя одно и то же. Ведь никто всерьёз не считает, что в 14 лет человек не в курсе того, что употреблять алкоголь вредно, некрасиво кричать на папу и маму, а уходить вместо обещанного часа на всю ночь — плохо. Да, то, что от результатов ЕГЭ зависит вся их будущая жизнь (что неправда), они тоже усвоили с первого класса. Нет смысла постоянно повторять правила, у нас было на это десять лет, и дети успели их усвоить, настала пора слушать.

 **4. «И зачем вообще мне это надо?»**

**Подростки** находятся в поиске ответа на вопрос «Зачем всё это?». Культурологи, антропологи, философы рассказывают нам, что человек отличается от животного способностью к рефлексии и поиску смыслов. В том числе ответу на вопрос, а зачем мы живём. Есть несколько периодов, когда мы пытаемся найти своё решение этой задачи, и главный из них — ранняя юность. В процессе поисков мы можем прийти к выводу, что смысла нет, или пуститься во все мыслимые и немыслимые эксперименты со свой жизнью, психикой и здоровьем. Подросток решает глобальные вопросы: куда он идёт, зачем живёт, что есть добро и зло.

**Родители,** естественно, переживают о будущем детей, постоянно напоминают о «банальных вещах» типа экзаменов в школе. (Конечно, они не банальны. Но поверьте, никто не боится ЕГЭ так, как сами школьники. Не стоит их «мотивировать» за счёт повышения тревожности).

**5. «Мне вообще всё равно, что будет завтра»**

**Подростку** кажется, что существует только сегодня. Какая разница, что будет с ним в 35, если ОНА завтра не придёт на свидание. В чём смысл размышлений о карьере, если сегодня его стихи или научный проект никто не оценит, а любимый педагог похвалит? Какая вообще разница, что будет завтра? И существует ли жизнь после 25?

**Родители**, наученные жизненным опытом, понимают, что если ОНА не придёт завтра, то послезавтра можно встретить другую, стихи после 25 обычно не пишут, а вот образование важно получить хорошее. В чём-то мы правы. Но даже если мы уверены, что все переживания детей — лишь гормоны и недостаток опыта, никогда не стоит говорить об этом вслух. Тем более, это не так.

**6. «Вы мне вообще никто»**

**Подростки** стараются отделиться от родителей. До 11-12 лет человек познаёт себя, ориентируясь на обратную связь от близких и значимых взрослых — родителей, учителей. Этот период называют «я-зеркальное», потому что мы «зеркалим» реакцию окружающих на нас. Позже наступает время «бить зеркала» — попытка понять, какой я на самом деле. Для этого нужно максимально удалиться от тех, кто окружал тебя ранее, бежать от родителей, от их ценностей и авторитета.

**Родители** привыкли к тому, что до какого-то времени были практически «полубогами» в глазах своих детей, после семи налёт божественности спал, но уважение и любовь остались, поэтому так тяжело принять факт отвержения. На самом деле любовь никуда не делась, а вернуть человека проще, если не держать, но всегда быть готовым к возвращению.

Между детьми и родителями встаёт вовсе не время, не вопрос «разности поколений», а разные возрастные задачи. ***Но мир устроен так, что именно разные люди и могут помочь друг другу — дать то, что второй сделать не может***. Подростки могут дать свежесть взгляда, а мы можем научить их зрелости и дать им внутреннюю силу, надёжный тыл, чтобы пережить все невзгоды возрастного кризиса. С этим не может конкурировать ни один друг-ровесник. Как [утверждает Гордон Ньюфелд](https://mel.fm/konspekt/5782364-neufeld) (известный канадский психолог, автор современной теории привязанности), незрелые люди не могут научиться друг у друга. ***Для учёбы нужен кто-то опытный, тот, кто может предложить более совершенную модель принятия и привязанности. Научить ответственности.***

##  **Сами подростки друг друга по-настоящему не интересуют, в своих шумных и огромных компаниях они зачастую бесконечно одиноки.**

Да, можно клясться в вечной любви, можно брататься, вместе сбегать из дома, но при этом решать только свои задачи, отвечать только на свои вопросы. Подростку на самом деле нужен любящий взрослый, способный искренне интересоваться тобой, любить, принимать и всегда держать окно открытым.

**Как сохранить с подростком близкие отношения (а не просто находиться в одном пространстве):**

**1. Помните, что взрослый — вы.** И противопоставить бьющей через край эмоциональности отпрыска вы можете лишь своё спокойствие и рассудительность.

**2. Прекратите говорить и начните слушать.** Внимательное слушание поможет не только больше узнать о сыне или дочери, но и расположит их к вам. А ещё сэкономите на психотерапии для ребёнка.

**3. Уважайте границы подростка, и чётко обозначьте свои.** Если вы не знаете, где границы вашего ребёнка, или не уверены, что правильно их понимаете (например, они не менялись с восьмилетнего возраста) — самое время обсудить это с ним.

**4. С вниманием отнеситесь к его интересам.** Не стоит приходить в восторг от вида новой компьютерной игры, если вы не фанат, но послушать любимого человека с уважением и интересом всегда полезно.

**5. Придумайте общие дела, традиции:** пусть у вас будет время, которое вы проводите семьей. Над поддержанием привязанности нужно работать: попытайтесь найти время, которое каждый из родителей проводит наедине с ребёнком. Это может стать моментом, когда вы искренне делитесь своими чувствами, мыслями, переживаниями.

**6. Меньше критикуйте.** Нет. Совсем не критикуйте. Ищите и подчёркивайте плюсы и достижения вашего ребёнка.

**7. Обсуждайте и ищите решение проблем на семейном совете.** И не только проблем ребёнка: сложности могут возникать и у взрослых, а дети иногда могут дать хороший совет.

**8. Чётко оговорите обязанности каждого члена семьи по дому.** Человек должен знать, что от него ждут и согласиться на это заранее.

**9. Будьте рядом, поддерживайте** и принимайте, а в тяжёлые минуты сомнений откройте томик Сервантеса и перечитайте «Дон Кихота». Санчо Пансо тоже было непросто.