

## Помогите, у меня ребенок — подросток!

**К**огда мы начали собирать материалы для серии передач *Подросшие ангелы* на ВВС, члены нашей команды часто посещали дома различных семей. На стенах и на столиках в этих домах можно было увидеть фотографии счастливых, улыбающихся людей, которые зачастую были мало похожи на недовольного подростка и хмурых родителей, дающих интервью.

«Раньше мы прекрасно уживались, — жаловались родители. — Но теперь он так изменился (она изменилась)!» А подросток между тем пожимал плечами: «Они слишком много суетятся. Они все время за мной следят. Это не я создаю проблемы...»

Возможно, вам знакома подобная ситуация. Как бы вы ни были подготовлены, все равно тяжело обнаружить, что вашего радостного, доброжелательного ребенка накануне вечером подменили — и перед вами явно кто-то другой: скорее всего, это угрюмое, замкнутое, всегда готовое к спору существо, которое совершает налеты на холодильник, использует вас как таксиста, и кажется, его больше волнует, что думают его друзья, чем то, как его поведение задевает вас. Вы спрашиваете себя: «Когда все пошло не так?»

С точки зрения подростка, именно вы все делаете неправильно. Каждая попытка ободрить и поддержать ребенка отвергается им, и у вас создается ощущение, что он

считает родителей виноватыми во всех его неудачах. Атмосфера накаляется, и вся семья чувствует напряжение.

Вам знакомо все это? Расслабьтесь. Вы можете этого не знать, но таких, как вы, очень много, поверьте. Пока мы работали над серией передач для родителей *Маленькие ангелы*, посвященной детям помладше, нам часто звонили и родители, и дети, пытающиеся справиться со сложностями подросткового возраста. Многие из них читали книги по этому вопросу, спрашивали совета у специалистов, учителей и других родителей, но они просто не знали, в какую сторону меняться... Вот почему появились *Подросшие ангелы*.

## Как превратить подростка в ангела

Вы воспитываете подростка? Несомненно, вы вступили в один из самых сложных периодов жизни родителя, как и множество семей, с которыми мы встретились во время съемок передач о *Подросших ангелах*.

Но существуют правила навигации в этих бурных водах, и, используя примеры этих семей, мы надеемся показать, как можно их применить. Цель этой книги — помочь вам более детально рассмотреть существующий в вашей жизни конфликт и научиться определять сути в каждой проблеме. Наша цель (и это крайне важно в отношении подростков) — показать вам, в каких ситуациях вы можете что-то сделать, а когда — если вы не можете справиться — лучше не вмешиваться.

В *Маленьких ангелах* наше послание родителям было простым: проследите за собственным поведением и посмотрите, как оно отражается на вашем ребенке. С подростками ситуация более сложная, но суть совета остается прежней. Для семей, которые принимали участие в передачах о *Подросших ангелах*, это была возможность посмотреть на все происходящее со стороны и подумать о новых способах движения вперед.

## Запись вашего собственного поведения

Прежде чем приступить к решению существующих проблем, родителям необходимо тщательно проанализировать ситуацию и понять, что же на самом деле происходит. Вот почему мы просили каждую семью, которая принимала участие в передачах о *Подросших ангелах*, согласиться на две недели потенциального разоблачения — непрерывную съемку в их домах. С их разрешения видеокамеры с датчиками движения работали в основных жилых комнатах и снимали повседневную жизнь семьи. Кроме того, подростки уходили гулять в сопровождении съемочной бригады или брали с собой маленькие камеры, чтобы записывать события своей личной жизни, которые, возможно, и не обязательно было видеть родителям. Эти материалы монтировались, полученную «запись поведения» смотрели специалисты *Подросших ангелов* Тая Байрон, Стефен Бриерс и Лаверн Антробус и затем показывали семье.

Эти видеозаписи всегда производили сильное впечатление на семьи. У них вдруг появлялась возможность наблюдать переживаемый конфликт в новом (не всегда привлекательном) свете, хотя они и были предупреждены о съемках. Подростки обычно были ошеломлены, а иногда им становилось стыдно, когда они видели, как сложно с ними взаимодействовать. Родители в этот момент тоже могли оценить, какое они производят впечатление, и заметить, что их собственное поведение не всегда помогает наладить ситуацию.

Воспроизведение этого материала могло быть потенциально опасным. Тринадцатилетний Джеймс Эллис был оскорблен, когда увидел, как его мама каждый день обыскивает его школьную сумку. А у матери появилась возможность убедиться, как мало она ему доверяет. Мама Роберта Кингдона, Джули Хант, тоже была подавлена, когда увидела, как он пьет на спортивной площадке, а Роберту пришлось признать, что он предпочитает проводить время на спортивной площадке, а не дома. Что ж, его родителям

пришлось задуматься над некоторыми причинами его поведения.

Нет, мы не советуем вам всюду преследовать вашего подростка с аппаратурой, фиксирующей каждый его шаг, но представьте, как достоверно и однозначно выглядело бы его поведение через беспристрастный объектив камеры. Стоит вообразить, что камера наблюдает и за вами тоже. Как примерно выглядело бы ваше взаимодействие с подростком на экране? Создав воображаемую запись своего поведения, вы будете на один шаг ближе к пониманию корня проблемы.

## **Ведение дневника**

Так как вы не можете на самом деле установить камеры в вашем доме, мы рекомендуем вам начать вести очень простой личный дневник «наблюдений» за вашим поведением. Это поможет вам понять модели поведения и суть ваших проблем. А также проанализировать свои реакции на плохое поведение ребенка. Кроме всего прочего, толковое описание того, что происходит, может стать хорошей стартовой площадкой для беседы с вашим подростком, который, вполне вероятно, видит ситуацию по-другому.

Как пользоваться дневником, мы опишем подробнее в следующей главе. Однако в настоящее время мы вам предлагаем начать записывать каждую вашу ссору, каждый конфликт с подростком. Занесите краткое описание ситуации, укажите, когда это было, что в этот момент происходило, и все события, которые привели к разногласиям. Кратко опишите, что произошло и как вы и ваш подросток отреагировали на это. И сделайте вывод: что же все-таки случилось?

Если сможете, то ведите дневник хотя бы две недели, прежде чем начинать вносить какие-либо изменения.

Важно понять истинную природу ваших проблем, прежде чем что-то менять. Только тогда, когда у вас будет полная и ясная картина происходящего, вы сможете начать эффективно действовать.

## **Проблемный подросток или подростковая проблема?**

Несмотря на то, что мы постоянно используем слово «проблема», надо помнить: бо́льшая часть того, что вызывает ваше беспокойство, скорее всего является нормой. Чтобы понять это, вам нужно подумать над тем, как ситуация выглядит с точки зрения подростка. Да, верно, ваш подросток может довести вас до седины и не только, однако важно помнить, что за этим презрительным поведением и вызывающим внешним видом повзрослевший ребенок скрывает переживаемый им стресс. Подвешенный между детством и зрелостью, подросток вынужден справляться с целым рядом изменений, связанных с развитием.

Между 10 и 18 годами тело вашего ребенка претерпевает революционные изменения. Коктейль из гормонов стимулирует рост вторичных половых признаков, таких как усы у мальчиков и грудь у девочек. Скачки тестостерона и эстрогена приводят к неизведанным физическим переживаниям — неожиданной эякуляции у мальчиков, критическим дням у девочек — и пробуждению сексуального влечения и напряжению в отношениях между полами.

Рост и развитие тела заметно ускоряются. Физические пропорции колоссально изменяются, устанавливается равновесие между жиром и мышцами.

Вес среднестатистического человеческого сердца увеличивается в этот период вдвое. Ваш ребенок может внезапно обнаружить себя в новом, изменившемся, намного увеличившемся в размерах теле, которое кажется ему абсолютно чужим.

Если вы можете мысленно вернуться в свои подростковые годы, вероятно, вы вспомните, как ужасно вы себя чувствовали из-за этих физических трансформаций. Изменения внешности, голоса и чувств за такой короткий промежуток времени могут вызвать достаточно волнующие переживания, которые часто сопровождаются ощущением мучительной неловкости и застенчивости.

Вероятно, вы также помните то настроение, которое сопровождало эти изменения. Возросший уровень тестостерона у вашего сына может сделать его нетипично агрессивным, тогда как колебание уровня гормонов у вашей дочери может сделать ее неожиданно угрюмой или слишком восприимчивой, пока у нее постепенно устанавливается цикл критических дней. Шестнадцатилетняя Анни Эллис моментально «слетала с катушек» от малейшего замечания матери. Это довольно типичное поведение для девочки-подростка, у которой меняется гормональный фон.

Половое созревание проходит с разной скоростью и в разном возрасте у мальчиков и девочек. В 12–13 лет некоторые девочки в целом уже физически развиты, тогда как у других тело еще только начинает меняться и пока выглядит детским. Мальчики могут вступать в возраст полового созревания с разницей и в пять лет. Сопоставление себя со сверстниками, которые развиваются с большей или меньшей стремительностью, может понизить самооценку вашего ребенка или изменить его отношения как со сверстниками, так и с братьями и сестрами. Половая зрелость также предоставляет вашему ребенку полный комплект новых возможностей, в то время как у него еще нет опыта, чтобы уверенно ими пользоваться.

Так что неудивительно, что подростки озабочены своим внешним видом и переживают по поводу собственного тела. Для сестер Люси и Элейн Паркинсон понятия «хорошо выглядеть» и «хорошо себя чувствовать» были тесно связаны, и это характерно для всех подростков. Для многих юношей и девушек существует тесная связь между самооценкой и тем, насколько комфортно они себя чувствуют физически.

Представьте, что подростки привыкают ко всем этим физическим изменениям в точности так же, как справляются с нагрузками, связанными со сдачей экзаменов, с переживаниями по поводу новых знакомств и повышенного интереса к сверстникам. Представьте — и тогда вы поймете, что подростки на самом деле испытывают сильный стресс.

## Кто я?

Дэвид и Джули Хант были обеспокоены тем, что их пятнадцатилетний сын Роберт связался с компанией, которая, как им казалось, уводит его из семьи и превращает в кого-то другого, трудноузнаваемого для них. Они не понимали, что для Роберта это был способ осознать себя новой, независимой личностью, чем бы это ни обернулось для него. Развитие независимой личности является одной из самых важных задач, с которой сталкивается подросток, и это не так легко, как может показаться. Хотя дети с раннего возраста знают, что они являются физически самостоятельными существами, пока они растут, семья для них остается главным ориентиром при самоопределении. Пока ребенок не достигнет подросткового возраста, он настолько связан со своей семьей, настолько зависит от нее, что фактически идентифицирует себя с ней, он отражается в ней, он есть то, что он в ней видит.

В подростковом возрасте ваш ребенок сталкивается с целым рядом дополнительных воздействий и влияний, включая друзей, кумиров, телевидение и новые переживания вне стен дома. Именно в это время всерьез начинается сложный процесс самоопределения, что может привести к отречению от привычных картин мира, которые ранее подерживались семьей. Подростки начинают искать новые отношения и компании, которые дадут им новое, привилегированное видение самих себя, и где они смогут пройти через множество разнообразных экспериментов.

Безрассудство и желание исследовать новое характерны для подросткового возраста, когда человек пытается установить новое самоощущение. Для Роберта оно заключалось в его первом столкновении с законом, потому что он пытался выгладеть храбрым перед своей компанией. Шумные вечеринки стали для Сюрая Де способом освободиться от материнского внимания, сосредоточенного на его успехах в учебе. Такое поведение, как правило, является нормальным, каким бы плохим оно ни казалось родителям, и так происходит намного чаще, чем наоборот. Важно то, как вы на это реагируете.

## **Побег**

Подростковый период — это время, когда ваш ребенок готовится покинуть дом и начать свой собственный путь в этом мире. Какими бы эксцентричными ни были заявления подростков, в их основе лежит страх, что им не хватит опыта и возможностей.

Но этот страх не заставит вашего ребенка перестать думать, что он может вести себя как взрослый. Хотя взять на себя настоящую ответственность за свою жизнь дети-подростки еще не готовы, желание большей независимости приводит к тому, что многие из них переступают рамки дозволенного. Как и шестнадцатилетняя Дженни Мэнсон, они могут вести себя грубо, провокационно, просто отталкивающе — и тем самым умышленно отдаляться от своих родителей.

Но и это тоже может быстро измениться. Для подростка характерны резкие переходы из состояния уверенного в себе взрослого в положение незащитного ребенка. Вот он уверен сам и хочет уверить других, что все уже знает — и тут же самоуверенность может легко пошатнуться, и перед вами внезапно может появиться ранимый, беспомощный ребенок, который отчаянно нуждается в утешении

и поддержке. Если вы в недоумении от таких быстро изменяющихся потребностей, то представьте, каково должно быть вашему ребенку.

Подростки младшего возраста могут особенно нуждаться в сохранении связи с родителями. Важно, чтобы вы не считали, что ребенок хочет большей независимости, в то время как ему, возможно, требуется от вас больше времени и внимания. В 13 лет Джеймса Эллиса поощряли к тому, чтобы он развлекался самостоятельно, хотя он сам хотел больше времени проводить с родителями, а особенно играть с отцом в гольф. Найти баланс, может быть, не так-то просто, и это требует тщательного обсуждения с подростком. Однако большинство подростков только выигрывают от того, что продолжают проводить время со своими родителями — и это факт.

Страх показаться неадекватным и беспомощным тоже может в разной степени влиять на поведение подростка. Наши подростки-ангелочки могут пытаться доминировать над другими, могут — с целью самоутверждения — создавать конфликты, например, сесть за руль автомобиля. Как Люси Паркинсон, которая хотела остаться подольше на школьном вечере, многие подростки часто с легкостью переходят границы дозволенного. Не заблуждайтесь, считая, что такое поведение является всего лишь попыткой найти свой собственный путь в жизни. Когда подростки ведут себя подобным образом, они также проверяют вас, чтобы узнать, сможете ли вы продемонстрировать последовательность и твердость, которыми они втайне хотели бы обладать сами.

«Я просто хочу жить сегодняшним днем», — настаивал Сюрай Де. По правде говоря, многие подростки испытывают массу страхов по поводу будущего и совсем не хотят, чтобы оно наступило. Они упорно стремятся получить «кайф», занимаясь сексом, ходя по магазинам, употребляя наркотики или прибегая к другим источникам непродолжительного удовольствия. Более застенчивые подростки могут находить интерес в деятельности,

которая приближает их к миру взрослых — например, в выполнении школьных заданий. Может потребоваться много терпения и изобретательности, чтобы убедить их выслушать вас и помочь им не попасть в затруднительное положение.

## **Задача родителя**

Опека над вашим ребенком в эти трудные годы чем-то сродни работе укротителя и временами может показаться неблагодарным занятием. Нужно помнить, что подростковый период приносит перемены в жизнь многих семей, и то, что вы можете усомниться в своих родительских способностях, вполне естественно. Но как бы ни старался подросток оттолкнуть вас, в это сложное и путаное время он, возможно, нуждается в вас больше, чем когда-либо. Как вы справитесь с этими трудными подростковыми годами, так, вероятно, и сложатся ваши отношения с ребенком в будущем, когда он совсем повзрослеет, а это и есть самое важное.

Ваша задача заключается в том, чтобы помочь вашему ребенку экспериментировать со своей все возрастающей независимостью, подстраховывая его дома. Сверстники в самом деле начинают оказывать невероятное влияние в вопросах моды и социального поведения, но несмотря на это, исследователи советуют родителям оставаться главным авторитетом для подростка в таких ключевых областях, как образование, карьера и нравственность.

Исследования также показали, что дети с высокой самооценкой намного меньше подвержены влиянию со стороны сверстников, не употребляют алкоголь и реже бывают замечены в преступных действиях. Родители играют жизненно важную роль, помогая ребенку чувствовать себя комфортно, принимая во внимание то, какой неустойчивой может быть его самооценка.

В следующей главе мы покажем вам некоторые методы, с помощью которых семьи, принимавшие участие в съемках *Подросших ангелов*, смогли справиться с трудностями в воспитании своих детей. Им часто удавалось восстановить контроль над ситуацией, когда казалось, события переходили все возможные границы. В конце концов, вы лучше всех знаете своего ребенка; наша цель — снабдить вас полезными инструментами, которые, возможно, пригодятся вам в вашем конкретном случае для решения проблем вашего ребенка-подростка.

### **Что нужно помнить**

- Подумайте, какие сильные качества есть у вашего ребенка, вспомните, с какими трудностями развития ему пришлось столкнуться.
- Научившись понимать причины плохого поведения подростка, вы сможете эффективнее справляться с трудностями.
- Научившись тактикам и применив их на практике, вы можете вашему ребенку добиваться того, чего он хочет, менее деструктивными способами.
- Задача родителей заключается в том, чтобы поддерживать и сохранять связь с подростком — каким бы плохим ни было его поведение.
- Как и с младшими детьми, необходимой основой для решения проблем являются хорошие отношения между родителями и их ребенком-подростком.
- Постарайтесь не допустить, чтобы ребенок отстранился от вас. Что бы он ни говорил или ни делал, возможно, в этот момент он нуждается в вас больше, чем когда-либо.