## Помочь подростку повзрослеть

Уважать других, делать выбор, даже банально платить по счетам или делать взнос по аренде/ипотеке… Им предстоит многому научиться, прежде чем они станут взрослыми. Чтобы поддержать на этом пути ваших детей, лучше действовать «по правилам».

Уже не подростки, но еще и не совсем взрослые. Им от 16 до 25 лет, они живут с родителями, учатся или ищут работу. Начиная взрослую жизнь, ваши дети лавируют между стремлением к самостоятельности и потребностью в безопасности, знают и умеют зачастую больше, чем вы, и в то же время еще наивны и беспомощны, готовы покорить мир, но побаиваются выходить в него.

А вы, их родители, ежедневно отвечаете на непростой вопрос: как направить своего ребенка не подавляя, как подготовить к взлету, но подстраховать?

Семейный психолог Петр Дмитриевский подчеркивает, что может показаться, словно дети уже не нуждаются в вас, но им сложно выйти из подросткового возраста без помощи взрослых. Иногда выясняется, что именно родители нуждаются в своих выросших детях. В мире, где человеческие связи становятся менее прочными, дети кажутся единственным безрисковым капиталом. Отношения, которые родители (бессознательно) надеются сохранить, нередко основаны на зависимости и страхе. Мамы и папы 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 стимула покидать уютное родное гнездо и идти навстречу вызовам внешнего мира.

**ИСКАТЬ БАЛАНС МЕЖДУ РИСКОМ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ**

Вы тревожитесь за своих детей, сколько бы им ни было лет, хотите уберечь их от травм и ошибок, 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. В итоге уже взрослые люди не могут отстаивать свои права и интересы, выстраивать иерархию ценностей. Иногда родители, видя, что ребенок никак не желает взрослеть, резко меняют стратегию: «Ты теперь взрослый, иди вперед сам, а я умываю руки». Но ребенок не знает, что делать дальше, так как за него все всегда делали родители. 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. Чувствуя, что ребенку доверяют, что его выбор признают, подросток начинает относиться к себе с уважением и в конченом 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? Петр Дмитриевский считает, что родителям стоит время от времени задавать детям вопрос: «тебе понадобится моя помощь?». Это приучит их оценивать собственные ресурсы и чувствовать себя в безопасности. Даже если подросток откажется (а такое возможно), он все равно будет знать, что родители готовы и могут помочь. Но как быть, когда ситуация кажется угрожающей, например подросток отказывается пойти к врачу? В этом возрасте давление и принуждение уже невозможны и нецелесообразны, вы можете лишь рассказать о предполагаемых опасностях, не скрывая своей тревоги. Если подросток не прислушается и поступит по-своему – это его выбор. У вашего сына или дочери есть право распорядиться своей жизнью так, как они считают нужным. Даже если вы не согласны с их выбором, вам 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 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 не себя? Хорошо учиться, или просто учиться и получить диплом? А может быть 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 и время от времени пересматривать «контракт». Нужно понимать: решение, например, учиться в вузе – это ваш совместный с ребенком проект? А может, ваш личный, продиктованный вашим страхом (иначе ребенок попадет в армию) или амбициями (у нас в семье все кандидаты наук)? Тогда это ваши 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. Подростку необходимо понимать, что он несет ответственность за свои обязательства. И родителям тут придется проявить доброжелательность, но вместе с тем и твердость. А как быть с теми, кто не знает, чего хочет? В таком случае лучшее, что вы можете сделать, – это дать своему ребенку время. Конечно, это непросто, но стоит 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 настолько 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 родителям хватает духа, чтобы подросток эти правила соблюдал. «В нашей культуре принято думать, что четкость, ясность требований равносильны жестокости, а любовь означает отсутствие границ», - поясняет Петр Дмитриевский. Совместная жизнь с 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 жестокость, мы испортим отношения с ребёнком? Но если так рассуждать, тогда надо с самого начала отказаться от мысли о воспитании. Поскольку 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 вашего эмоционального послания. Отношения разрушаются, если вы действуете с ненавистью, злостью. Другое дело, когда ребенок видит, что вам самим жаль идти на жесткие меры, что вы делаете это с досадой, грустью, но и с симпатией к нему.

Источники:

1. Черменская, Г. Помочь подростку повзрослеть / Г. Черменская // Psychologies. – 2014. - №103. – с.68-71.