**Кризис подросткового возраста.**

Людмила Петрановская.



Подростковый возраст – это возраст перемен. Суть подросткового кризиса в том, что ребенок перестает быть ребенком. Те отношения зависимости, которые были у него с родителями, когда он, с одной стороны, рассчитывал на их защиту и заботу, а с другой – безоглядно им доверял и слушался, должны когда-то закончиться. Мы не можем вырасти, пока не отделимся от родителей.

И именно в подростковом возрасте происходит увеличение дистанции между родителями и детьми. Сделать счастливым ребенка уже не так-то просто! Ему не помогут «Лего» или мороженое, потому что сейчас у него другие мысли: «я некрасивая», «она меня не замечает» и так далее.

### Что умеют дети в подростковом возрасте:

• Принимать решения.

• Иметь собственные убеждения и точку зрения.

• Находить авторитетов вне семьи.

• Нести [ответственность](https://letidor.ru/novosti/ugolovnaya-otvetstvennost-nesovershennoletnih-o-chem-predupredit-podrostka.htm).

• Заботиться о себе в широком смысле слова.

• Свободно перемещаться по городу.

• Полностью самообслуживаться: зарабатывать, покупать, готовить.

• Жить самостоятельно: это не хорошо, но подросток 15-16 лет вполне может жить один, если это будет необходимо.

• Общаться избирательно. Дети 10-11 лет общаются с теми, с кем удобно дружить, например, с кем они вместе возвращаются домой из школы. Подросток же избирателен: он не [станет общаться](https://letidor.ru/psihologiya/devochki-podrostki-v-krugu-svoih.htm) только потому, что человек живет в его подъезде (ведь он не слушает его любимую музыкальную группу!).

Но несмотря на всю взрослость и кажущуюся агрессивность, [подросток](https://letidor.ru/psihologiya/podrostki-kak-oboytis-bez-kontrolya.htm) остается уязвимым и беспомощным. Он — как конструкция, которую разобрали, но собрать так и не успели.

Но в нашем обществе социальная зрелость не совпадает с физиологической. Физиологическая зрелость никуда не делась, она наступает в 12-14 лет, а до социальной еще далеко. Эти несколько лет оказываются очень тяжелыми: родители и общество в целом ожидают, что подросток будет таким же управляемым, как ребенок, но при этом столь же разумным, как взрослый. Мы отправляем детям двойное послание, считая их одновременно и маленькими, и большими...

Без рамок у нас не получится – с точки зрения государства и общества мы отвечаем за детей. Мы понимаем, что они еще не достигли социальной зрелости, не могут контролировать свои поступки, поэтому определенные границы необходимы.

**Правила семьи.**

Что такое правила семьи? Это то, что было до появления ребенка, то, что мы устанавливаем с его рождением. Они справедливы в рамках нашей и его территории: не «тебе нельзя», а «у нас нельзя». Дети хорошо чувствуют, когда речь идет об их территории, а когда – о территории других людей. Если дети сломали или потеряли вашу вещь, и вы топаете ногами, рвете и мечете, то в их представлении это правильно: они нарушили ваши права, и вы возмущены. При этом, как только вы начинаете вторгаться на территорию ребенка и возмущаться, что он не сделал уроки, не навел порядок в своей комнате, у него начинается закономерный протест.

Но бывает и по-другому: мы только думаем, что договорились. Порой родители возмущаются: «Мы же с ним договорились, что он будет мусор выносить!» В таком случае стоит разобраться, как происходил процесс переговоров. И тогда родители отвечают: «Я ему сказал(а)».

Очень часто мы пытаемся навязать ребенку справедливость, навешивая этот ярлык на то, что на самом деле таковым не является. Когда мы договариваемся, это значит, что другой человек имеет такое же право голоса, как и мы, что мы договариваемся на равных, а значит – он может и отказаться или выдвинуть свои условия.

Нельзя договориться без процесса «договаривания» – в противном случае это называется «я велел(а)». Тогда надо так и говорить. Дальше звучит: «Я же тебя прошу». Просьба – это коммуникативный акт, который предусматривает возможность отказа. Если просьба не предусматривает возможность отказа, это называется приказ.

Подростков ничто так не выводит из себя, как наше такое лицемерие. Мы говорим «прошу», хотя на самом деле не предполагаем возможность отказа. «Мы же договорились» – хотя на самом деле никто ни с кем не договаривался. Такие ситуации очень взрывоопасные...

Дети в память о былой любви стараются не указывать родителям на то обстоятельство, что родительская власть завершена. Кое-какие рычаги влияния еще остались: например, лишить карманных денег – но по большому счету инструментов не так много. Дети деликатно стараются это не подчеркивать.

Все это проявляется в отношениях с подростком. Учитель звонит родителям: «Примите меры, ваш сын не ходит в школу!» При этом все стороны понимают, что это имитация. Какие меры может принять мама, если сын выше ее на голову и басит? Все: она сама, учительница, ребенок – знают, что - никаких. Но если мы не погрязли в войне, не разорвали отношения, то можем договориться.

Мир в доме обычно важен для подростков. Им важно не чувствовать себя виноватыми, важно, чтобы родители не расстраивались. Но, к сожалению, многие семьи начинают настоящую войну. Кроме того, у многих родителей в это время наступает кризис среднего возраста: вся жизнь была подчинена детям, а теперь они выросли и всячески дают понять, что им больше не нужна твоя забота, не нужно, чтобы ты о них все время думал. И возникает вопрос: «И что теперь делать? Кому я теперь нужен?» Хотя на самом деле теперь-то можно, наконец, позволить себе все те радости, которые вы откладывали, пока ребенок был маленьким.

Какие-то вещи ребенок должен осознать и попробовать сам. Наша задача – оставлять канал общения открытым, чтобы он знал: если ему станет тяжело или он ошибется и ему нужна будет помощь, можно прийти к нам.

Ребенок не может к 16 годам постоянно ориентироваться на взрослых, иначе он не обретет автономию. Но в нашем обществе часто бывает, что ребенок не сепарирован от семьи. Он продолжает оставаться в роли ребенка и во взрослом возрасте. «Плохо» или «хорошо» — однозначно сказать нельзя. Можно с 19-летнего возраста спуститься в шахту и работать. А можно до 30 лет быть инфантильным — хотя и получить три [образования](https://letidor.ru/pravo/semeynoe-obrazovanie-v-rossii-chego-boyatsya-chinovniki.htm), но не научиться отвечать за свою жизнь. Каждая семья решает для себя, что проще и что лучше в их ситуации.

### Как вести себя родителям

На подростковый кризис нужно смотреть как на процесс обучения. Ребенок [напился](https://letidor.ru/zdorove/podrostki-i-alkogol.htm)? Но он сделал это, чтобы осознать, как болит голова на следующий день.

Нужно помнить, что родители перестали быть волшебниками. То время, когда достаточно было подуть на коленку, и боль проходила, уже закончилось. И тут уже несчастная любовь: «Мама, уйди, ты ничего не понимаешь!». Но иногда ребенок не справляется со всеми проблемами подросткового возраста и не исключено, что он захочет от вас прежней заботы и в переходном возрасте. Готовиться к кризисам заранее невозможно — это все равно, что периодически вытаскивать ребенка из живота, чтобы тот привыкал к своему будущему рождению.

Подростковый кризис очень похож на перерезание пуповины во время родов: малоприятный процесс для всех участников, присутствуют определенные риски, но он неизбежен, поскольку и в том, и в другом случае пришло время отделиться от родителя.