

## 7 правил для родителей подростков

### Правило номер один

Займитесь собой. Если до этого момента у вас не было личной практики осознанности, самое время ее завести. Найдите то, что вам по душе. В противном случае, вы постоянно будете искать, к чему придраться в своем ребенке.

### Правило номер два

Дышите. Когда вы разговариваете с человеком, у которого внутри революция (в данном случае — революция, связанная с т.н. “переходным возрастом”), всегда в начале разговора нужно физически вдохнуть. Это не фигуральное выражение. Глубокий вдох — и поехали. Всегда-всегда, даже если мы разговариваем на приятную тему.

### Правило номер три

Принимать их такими, какие они есть. Но это легко сказать, а что это такое и как это — принимать? Напоминайте себе, что вы находитесь сейчас с любимым человеком, которому больно, да-да: больно, даже если вам кажется, что ему хорошо. Помните сказку Ганса Христиана Андерсена о Русалочке, которой ужасно больно, когда она ходит? Человек в переходном возрасте примерно так и живет: он все чувствует намного ярче, чем мы с вами — и когда ему хорошо, и когда плохо.

### Правило номер четыре

Идите у него на поводу. Даем этот совет с осторожностью, но всем сердцем. Если, например, человек в возрасте 15 лет приходит домой и говорит: “Я хочу мороженое”, значит, он верит в то, что вы ему это мороженое дадите, что вы — партнер. Ведь он достиг возраста, когда может и сам взять все, что хочет. Помните это, восхищайтесь тем, что ваши отношения таковы и “дайте мороженое”.

### Правило номер пять

Напоминайте себе, что это ваш любимый человек. Он пробует разные способы взаимодействия с действительностью. И если он валяется на кровати и смотрит в потолок, это не значит, что он бездельничает. В этот момент у него проходит колоссальная душевная работа. Как каждый из нас, он имеет право лежать и думать.

Не правда ли, когда у нас начинается новый роман, нам вдруг становится безумно важно, что этот человек любит, чего не любит, какую еду ест, какие фильмы смотрит, в какие компьютерные игры играет. И если он лежит на кровати и смотрит в потолок, нам кажется, что он лучше всех в мире лежит на кровати и смотрит в потолок... Так вот, мы желаем вам такого же отношения к вашему ребёнку – головокружительного романа с ним.

## **Правило номер шесть**

Рассказывайте о себе. Даже если вам кажется, что его это не интересует. Как ваш день прошел, что у вас получилось, что нет, чего вы боитесь. Это ваш шанс на связь сейчас и в дальнейшем. Не работает с людьми в этом возрасте “Что было в школе? Как прошел день?”. Он уже рассказал, кому надо, как прошел его день. Все, что вам остается, это рассказать, как прошел ваш. И тогда не исключено, что он расскажет о себе. Или, во всяком случае, будет знать, что если ему захочется поделиться, есть ухо, готовое выслушать.

## **Правило номер семь**

Помните о том, что у него появляется много новых интересов. И это будет сумасшедшее счастье, если он пустит в эти новые интересы вас. Бессмысленно затягивать его в старье. Поздно. Если вы — любитель-рыболов, и до 11 лет он не “подсел” вместе с вами на рыбную ловлю, шансы, что он полюбит это занятие, невелики. Зато, если вместо рыбалки он начнет метать копьё, у вас появляется шанс пометать копьё вместе с ним. Помните, что рядом с вами находится цельная, органичная, самостоятельная личность, и вы можете познакомиться с этим человеком заново.

## **Главное правило:**

Создайте ребенку тыл. Человеку он нужен. Особенно в переходном возрасте. “Передовой” ему хватает и без вас. Пусть дом станет для него тылом – где можно побыть слабым, помолчать когда хочется, просто отдохнуть.

## **О кризисах**

У нас и до подросткового много кризисов проходит самых разных. Мы действительно, как учат нас психологи, во многом замешаны на том, что с нами происходит в первые три года жизни. Около трех лет мне становится вдруг ясно, что я — самостоятельная личность. Огромное количество моделей и привычек остаются со мной с того возраста. И способ, которым я проживаю подростковый период, на 90% зависит от того, что было раньше в моей жизни.

Около семи лет приходит открытие, что вокруг много личностей-миров помимо меня, с которыми я могу вступать во взаимоотношения.

А в так называемом переходном возрасте, при сумасшедшей условности этого определения, я начинаю двигаться совсем-совсем самостоятельно и понимаю, насколько мой мир определяет мою жизнь. Открываю, что вообще-то огромное количество того, что в моей жизни происходит, очень во многом зависит от меня, моего внутреннего состояния, моего отношения к событиям.

И это, конечно, революция. Она не обязана быть кровавой: экзистенциальная революция не равна Октябрьскому перевороту. Это пересмотр модели, в которой мы живем: чем больше я всего попробую в этот период, тем интереснее мне будет жить дальше. Проще или нет, это другой разговор. Но интереснее, точно.

Конечно, как во всякую революцию, мне живется непросто. Нужно понимать, условно говоря, кто за красных, а кто за белых. И, к счастью или сожалению, именно поэтому возникают полюса: когда я сначала кого-то или что-то безраздельно люблю, а потом так же безраздельно ненавижу. В этот момент я пробую мир на ощупь, учусь понимать его интуитивно, и от этого зависит очень много.

### **О человечности**

Что такое человечность? Мое право сомневаться, ошибаться, брать назад свое обещание, не брать и выполнять, право противостоять инстинктам или следовать за ними. Проверка собственной человечности, в прикладном смысле этого слова, и есть переходный возраст. Мне кажется, фраза из Священного Писания “Царство Божие в тебе самом” — это слова переходного возраста. Все в тебе самом, все внутри, огромный мир.

Наша задача, окружающего мира, взрослого мира, — свести понятия свободы и ответственности. К сожалению, принято считать, что человека в этом возрасте надо опекать со всех сторон. А я могу посоветовать в этом возрасте как можно больше “отпускать его в самостоятельное плавание”, давайте ему возможность и право трогать мир на ощупь и проверять. Это может выражаться в самых разных действиях, как близких сердцу родителей, например, читать, смотреть спектакли, получать новые культурные впечатления, так и не близких им, например, знакомиться с большим количеством людей, пробовать разные модели коммуникации.

### **Об изменениях в отношениях**

Сомнение — главное качество переходного возраста. 13-17 — это возраст сомнения и лихорадочной проверки всего на свете. Ведь у меня теперь появились силы отказаться, сказать: “Не хочу, и все!”. Я честно могу задать себе разные вопросы: люблю я Оскара Уайльда или нет? Люблю я проводить вечер за компьютером, или это навязано моими сверстниками? А на самом деле я люблю суп? Я осознаю, что имею право не полюбить суп, не вдохновиться фильмом, про который родители сказали: “Ты обязан его посмотреть!”. У меня появляется право сказать “нет” и сказать “да”.

У родителей в этот период тоже происходит открытие. Это ведь колоссально — смотреть на сына или дочку в переходном возрасте и понимать, что любимый человек около тебя является огромным миром, часто новым и незнакомым. Другая сторона этого открытия: вас могут послать к черту, по-настоящему. Если в 10 лет родитель произносит: “Доешь суп, иначе ты не встанешь из-за стола”, и, давась, ребенок этот суп доедает, то в 14 лет нет никакого шанса, что он его доест. Он просто встает и уходит, и взрослый в этот момент теряет с ним связь и ужасается: “Он, что, сейчас навсегда ушел из-за стола?”

### **О тыле**

Ребенок должен знать, что у него есть убежище. Если у него дома передовая, он будет оттуда убегать. Каждый из нас ищет такое убежище. Это может быть другой человек, компания, группа Вконтакте. Все, на самом деле, очень просто: мы уходим от тех, с кем нам плохо. И хотим быть с теми, с кем нам хорошо.

Когда я сам был в переходном возрасте, мне повезло, у меня был адрес, место, куда можно было уйти, потому что там хорошо и тебя понимают. Куда ты идешь не из чувства противоречия, не потому, что никого больше нет, а совершенно наоборот. Это было делегатское собрание ТЮЗа, околотeatральная организация, которую когда-то придумал сам Брянцев для беспризорников, веря в то, что театр — гениальное структурирующее и изменяющее пространство.

Я туда пришел, и оказалось, что там много таких, как я. А вместе переживать намного легче. Задним числом я могу точно сказать, что меня это во многом спасло. Такое “спасение” должно быть у каждого. Естественно, своё.

## **О родительских страхах**

Родительское дело — бояться. Если взрослые отдадут себе отчет в том, что они боятся, это станет первым шагом к пониманию, что дело в них. И что мучить из собственного страха другого человека — это, как минимум, неприлично. Бояться и понимать, что я боюсь, — дело хорошее.

Ни в коем случае нельзя шпионить: читать личные дневники, переписку, копаться в вещах. Это точно предательство. Объявление войны. Что вы потом будете делать? Просить прощения всю жизнь? А главное, это ничего не дает.

Надо помнить, что я сделать уже ничего не могу. В 10 мог, в 14 уже нет. Ну, допустим, я засек 15-летнего сына с сигаретой. Ну, отберу, устрою скандал, отрублю ему руки — он будет курить ногами.

Что мне остается? Только встать на его сторону. Только оттуда я могу получить доступ к влиянию: взаимодействовать, спорить, убеждать.

Допустим, мой 14-летний сын или моя дочь поздно приходят вечером, и у нас настолько потерян контакт, что я не знаю, где он и с кем. Я могу запретить ему поздно приходить, и мы понимаем, что будет после запрета: скандал и ломка отношений. Альтернатива: признать, что я боюсь. Я лежу в кровати и боюсь, и жду, когда он придет, и засыпаю только когда слышу, что хлопнула входная дверь. Это родительство, ничего с этим не поделаешь.

Я могу сказать ему о том, что я боюсь, рассказать, что чувствую. Могу попросить его приходить не поздно, звонить мне. Потому что это нормально — просить любимого человека что-то сделать для нас, особенно, если мы тоже что-то делаем для него.

Переходный возраст — штука сложная. Это период единения с близкими, а вовсе не сражение не на жизнь, а на смерть, как иногда принято его представлять. И самые замечательные родители, перепутав первое со вторым, могут запросто испортить отношения со своими детьми. Причём надолго.

Никогда не поздно начать. Если вы потеряли связь и доверие, просто вернитесь к тому, о чем мы говорили выше.