# Семь правил

# мирной жизни с подростком.

 Подросток — это человек, который созрел или почти созрел с точки зрения физиологии, но ещё далеко не повзрослел социально и эмоционально. Когда-то жизнь была устроена иначе: работать человек начинал с детства, в 13-14 мог выйти замуж, а самостоятельность и правоспособность зависела не столько от возраста, сколько от социального положения.

 В наше время между физическим и социальным созреванием может пройти лет десять. Конечно, некоторым детям приходится жить своим умом и в 13, и даже в 8 лет: семьи бывают разные. Но умение добывать пропитание ещё не означает социальной зрелости. Это просто трудная судьба.

 В результате на одной территории живут несколько взрослых или почти взрослых особей одного вида. Часто они конфликтуют. Попробую нащупать некоторые закономерности, а из них осторожно вывести правила мирной жизни родителя и подростка.



### 1. Устанавливаем границы

 Молодые особи чисто инстинктивно норовят отхватить как можно больше ресурсов и территории, а трудную работу по обслуживанию — свалить на других. Это не полезно ни для них, ни для родителей. Чем чётче границы и правила, тем меньше обид и несправедливостей. Кто наводит порядок, где могут лежать личные вещи, когда нужно быть дома, в каком случае нужно обязательно ответить на звонок или сообщение — стоит обговорить все трудные случаи. Конечно, правила будут постоянно меняться, и в каждой семье они свои.

 Прислушайтесь к себе. Что вам комфортно, а что некомфортно в совместной жизни с подростком или взрослым ребёнком?

* «Никогда не заглядывайте в монитор моего ноутбука и не бросайте даже беглого взгляда на мои заметки»;
* «После 22:00 все должны тихо сидеть в своих комнатах и не шуметь. Это моё личное время».

Спросите у подростка: каких правил не хватает ему?

* «Я не хочу, чтобы кто-нибудь заходил в ванную, когда я моюсь. Даже за полотенцем. Вообще никогда!»;
* «Не звони мне, если не случился пожар, мне неудобно отвечать. Шли сообщения».

### 2. Уважаем друг друга

 Больше всего страданий испытывают родители, чей ребёнок, который раньше был «хорошим», вдруг «портится»: перестаёт слушаться, начинает огрызаться и хамить, уходит без предупреждения и не учитывает эмоциональных потребностей родителя. Некоторые вздыхают: «И мы такими были. Наверное, это нормально». Это не совсем так. Постепенное отделение от родителя — действительно нормально. Но хамства и грубости между ним и подростком быть не должно, как и в любых других отношениях

 Мир и покой в семье — большая ценность. Если мать может сказать девятилетнему сыну (реальный диалог, происходивший при одноклассниках): «Ты, дебил! Где тетрадка по математике?! Где, я тебя спрашиваю?! Ты что тут расселся? Поднимай ленивую задницу, мы из-за твоих соплей сейчас опоздаем!», неудивительно, что подросший сын пошлет её на три буквы.

 А что если мы всегда уважали ребёнка, а он вдруг «охамел» и пробует нас на прочность: что будет, если я скажу матери «закрой рот», «что за бред, ты спятила»? Тогда мы возвращаемся к вопросу о границах. На этот раз — эмоциональных. Услышав хамство или грубость, родитель может указать на это подростку и мгновенно прервать любое общение вплоть до момента, когда собеседник сменит тон.

 Подросток — не маленький ребёнок, который не может отвечать за свои слова или поступки. Ответственность за отношения родителя и подростка уже поделена между обеими сторонами. Пока не поровну, у родителя больше, но всё-таки.



### 3. Шутим. Но не троллим

 Юмор, ирония, самоирония могут очень помогать, когда живёшь вместе с человеком, переживающим метаморфозу из ребёнка во взрослого. Некоторые юные существа полны пафоса. Некоторые почтенные родители тоже. Научиться вовремя улыбнуться и перевести некоторые вещи в шутку — очень круто.

 Но будем осторожны. Как бы мы ни были близки с нашими детьми, родитель и ребёнок всё же не могут жить на вечных подколках. Мы все довольно-таки уязвимы. Не только подростки, но и родители. В какой-то момент юмор может стать агрессивным и недоброжелательным, и родительство перестанет быть томным — вы сами не заметите как. Осторожнее с ним, даже если взаимное доверие не подвергается сомнению. Лучше шутить вместе, чем друг над другом.

### 4. Учимся тактичности

Обучаем тонким взаимодействиям подростка и учимся им сами. Больше куртуазности! Больше этого современного политеса, толерантности, танцев вокруг друг друга. Ещё в 10-11 лет: «Позволь мне, дорогая, поправить тебе лямку рюкзака?». Дитя ляпнуло что-то не то — лучше невозмутимо произнести «Пардон?», чем «Да как ты с родителем говоришь, щенок».

Конечно, тактичность исключает использование грубых и жестких методов взаимодействия. «Я с тобой не разговариваю», «Ты меня в могилу сведёшь» — плохо не только потому, что маленькому ребёнку это страшно и невыносимо. А ещё и потому, что родителю будет невыносимо, когда подросток переймёт его стратегию и будет по три дня молчать или угрожать суицидом. Не хотим, чтобы подросток нами манипулировал? Тогда не учим этому сами.

Если у некоторых членов семьи есть привычка насупившись сидеть по углам и ждать от окружающих чтения мыслей, хорошо бы от неё избавиться. Это плохой мир, который гораздо хуже доброй ссоры.



### 5. Даём как можно больше свободы

 Вернёмся к началу. Нескольким взрослым (или почти взрослым) тесно в одном жизненном пространстве. А подростку и вообще может быть тесно в своей жизни, потому что он растёт и хочет получать больше свободы и ответственности. Если свободы не давать, то и мира не будет, а будет взрыв.

 Но трудно определить: сколько именно свободы дать конкретному ребёнку. Мне кажется, что стоит дать чуть больше, чем мы готовы. Преодолеть свой страх и внимательно проследить, что будет. Скорее всего, он справится. А если получается плохо — сделать шаг назад, потом снова попробовать.

* «Засиживаешься до трёх ночи и с утра не идёшь на занятия? Пока телефон будет лежать ночью у меня».
* «Не отвечаешь на звонки, хотя договорились созваниваться? Вернёмся к дальним прогулкам позже, пока — только рядом со школой и домом».

### 6. Получаем удовольствие от общения

 Никогда не будет мира с подростком, если родитель им не интересуется. И если разговоры между ними сводятся к быту, урокам и ссорам.

 Мир будет, если подросток воспринимает родителя как опытного взрослого, который поможет в случае чего, и как близкого человека, с которым можно не стесняться, и как привычного собеседника, с которым каждый день говоришь о том о сём, не фильтруя базар — вовсе необязательно о каких-то сложных проблемах.

 Для этого нужно, чтобы и наш ребёнок был нам интересен. Чтобы нам хотелось каждый день говорить с ним о чём угодно. К счастью, особенность детско-родительских отношений такова: если мы будем всё это делать с удовольствием, нам не нужно будет заботиться о том, чтобы быть интересными ребёнку. Это произойдёт само собой.

 Сейчас таких семей становится всё больше. Разница между поколениями становится всё менее заметна. Часто мы смотрим, читаем, слушаем одно и то же, играем в одни игры, обсуждаем одни и те же события. Миры «17» и «45» пересекаются и не противоречат друг другу.



### 7. Делимся мыслями о будущем

Часто войны между подростками и родителями происходят потому, что образ будущего, который рисуют родители для своего ребенка, не совпадает с его собственным. Стоит обсуждать и понимать, какой он у подростка. А может, нет никакого? Ему важна уверенность: я не пропаду, пригожусь, буду заниматься чем-то полезным и интересным.

Сейчас проще, чем раньше, узнать о разных вариантах будущего, легче менять и сочетать их. Открывай и смотри — вот так работает хирург, а здесь волонтёры зовут тебя присоединиться уже сейчас, а в этой закусочной ты можешь заработать первую десятку за месяц.

Родители со своей стороны могут дать подростку понять, на какую помощь и поддержку он может рассчитывать на своём пути.

* «Мы готовы тебя кормить, и ты можешь жить у нас, пока учишься».
* «Придётся работать, и деньги — в общий бюджет».
* «О деньгах можешь не волно ваться. Главное — найди занятие по душе».

Важно не быть категоричным, но точно обрисовать для подростка те ресурсы, которыми он может располагать.

И вот что ещё очень важно понимать. Все эти меры и методы не гарантируют, что подросток, например, «проживёт счастливую жизнь». Мы делаем это не для будущего, а для настоящего. Только для того, чтобы нам сейчас было хорошо вместе, чтобы, когда мы будем жить в разных домах — и даже, возможно, в разных странах — оба вспоминали бы об этом времени с теплом.

**Педагог-психолог И.Ю. Альсова**