***ПІДЛІТОК. ЯКІЙ ВІН?***

Бути підлітком дуже важко. Наповнений енергією, вивільненою у фізіологічних зрушеннях пубертата, одержимий потребою бути незалежним, повний очікувань майбутніх успіхів у великому житті, підліток проходить через тяжкі випробування у пошуках власного шляху у новому для нього світі. Ми повинні розібратися в одному важливому питанні, складному і для підлітків, і для батьків. Дорослим необхідно створювати умови для розвитку підлітків і робити це треба так само дбайливо, як в дитинстві, коли зі шляху малюка забиралися гострі предмети, що представляли для нього небезпеку. Потрібно поважати гідність підлітків, допомагати їм розвивати відчуття правильної самооцінки і давати при необхідності корисні поради — все це сприяє становленню їх особистої і соціальної зрілості.

Батьки повинні розуміти і раптові зміни настрою підлітка, і дивні на перший погляд захоплення, і ексцентричну поведінку, і новий лексикон, і деколи свідомо невдалі починання. Щоб успішно пережити всі пригоди підліткового віку, і батькам, і підліткам потрібно знати, як виходити з критичних ситуацій. Проблеми, що постійно виникають і які необхідно обов’язково вирішувати, вимагають від підлітка великих зусиль, деколи пов'язаних з ризиком.

Не можна швидко і без зусиль вирішити всі проблеми підліткового віку. І батьки, і підлітки повинні набратися терпіння і продовжувати працювати, спілкуватися один з одним, любити один одного. У цей період кожен в сім'ї починає по-новому бачити, як би наново познайомитися один з одним. Чи пройдете ви цей етап з найменшими втратами, залежатиме від того, що переважає в сім'ї — любов або страх.

Я часто говорю батькам: «Якщо те, в чому ви обмежуєте своїх дітей, не є забороненим, аморальним або дуже дорогим задоволенням, відмовтеся від заборон, дозвольте їм робити те, що вони хочуть».

Кожен дорослий вже пережив підлітковий вік. На згадку про нього у когось залишилися шрами, у когось рани ще заживають, але у всіх є власний досвід, придбаний методом проб і помилок. Різницю між корисним досвідом і переживаннями, що залишили глибокі шрами, можна пояснити так: корисний досвід з'являється тоді, коли людина, покладаючись на свою мудрість, справляється з конфліктами і депресією, бере на себе відповідальність за те, що відбувається і готова до зустрічі з новими життєвими проблемами. Шрами з'являються тоді, коли дух зазнає краху. Незаживаюча рана свідчить про те, що зцілення не відбулося. Причиною тому є важкі психологічні і соціальні умови. Мій досвід практичної роботи переконує, що батьки прагнуть зробити все, щоб криза підліткового віку пройшла, не залишивши у їхньої дитини незаживаючих слідів.

Вирішення і серйозних і дріб'язкових проблем залежить від того, чи відомі нам відповідні алгоритми їх рішень. Якщо ми знаємо вихід з ситуації — половина справи вже зроблена. Щоб зняти підвищену тривожність, батькам варто поспостерігати за підлітком, дізнатися, які чудові справи здійснюються руками наших дітей. Чи знайшли ви час, щоб обговорити своє ставлення до того, чим він займається? Якщо не знайшли, то зробіть це якнайскоріше. І якщо вам подобаються якісь його вчинки, то кожного разу не забудьте сказати йому про це. Хваліть його і в тому випадку, якщо він усвідомив і чесно намагається виправити свої помилки.

Для того, щоб закласти основи майбутніх змін у ваших відносинах, я можу запропонувати наступне:

1. Ви, батько, повинні чітко викласти підліткові свої страхи і побоювання, щоб він зміг вас зрозуміти.

2. Ви, підліток, повинні чесно розповісти про те, що відбувається з вами, і постаратися зробити так, щоб вам повірили. Ви повинні теж сказати про свої страхи і знати, що вас вислухають без критики і засудження.

3. Ви, батько, повинні показати свою готовність слухати і розуміти. Розуміння зовсім не означає прощення. Воно просто створює тверду основу, на якій можна будувати подальші відносини.

4. Ви, підліток, повинні пояснити батькам, що потребуєте того, щоб вони вислухали вас, але не давали порад, поки ви самі їх не попросите про це.

5. Ви, батько, повинні розуміти, що підліток зовсім не повинен обов'язково прислуховуватися до ваших порад.

Тільки при врахуванні всього цього можливий осмислений діалог між двома рівноправними людьми і надалі розвиток нових, конструктивних форм поведінки.

Багато дорослих, навіть прагнучи бути такими, продовжують займати авторитарну позицію по відношенню до дітей. Я ніколи не бачила, щоб батьки втрачали авторитету в їхніх очах, коли чесно признавалися в тому, що вони щось не знають, або коли показували дітям, що добре розуміють їх стан і самі переживали подібні відчуття («Я теж був наляканий...» або «Я знаю, як погано себе відчуваєш, коли говориш неправду» і т. д.).

Будь-який конфлікт між людьми (незалежно від їх віку, статусу або статі), викликаний насильством, призводить до великих неприємностей. Відносини «переможця— переможеного» викликають боротьбу за владу. Головний сенс будь-якої боротьби — виявити переможця, і люди зазвичай вважають, що виграти повинен хтось один. Але я переконана, що коли людина програє, це стає трагедією не тільки для неї, але і для всіх інших: адже порушуються відносини з людьми, знижується самооцінка. Батьки і підлітки потребують один одного, і вони повинні навчитися створювати такі відносини в сім'ї, щоб кожен опинявся у виграші.

Підлітки, дорослішаючи, мають право чекати від батьків мудрих порад, при цьому необхідна взаємна довіра. Вони не довірятимуть тим дорослим, які нещирі з ними. Чесність і щирість цінуються більш за все.

Дорослі не повинні дозволяти собі переступати певні межі у відносинах з дітьми. Кожен повинен знати своє місце. І всі повинні поважати загальноприйняті норми людського спілкування. Кожен з нас повинен мати право на своє особисте життя.

Щоб заслужити пошану підлітків, дорослі повинні виконувати свої обіцянки. Не давайте обіцянок, поки ви не впевнені, що зможете їх виконати.

У підлітка є своє коло інтересів, і він часто віддає перевагу товариству однолітків. Це природно і зовсім не означає, що він кидає або відкидає свою сім'ю. У цей період однолітки грають важливішу роль в його житті, ніж батьки. Батьки повинні бути мудрими наставниками, завжди готовими прийти на допомогу. І якщо це буде так, то і батьки, і діти зможуть зберегти теплі відносини і пошану один до одного.

Завжди пам'ятайте, що інший раз підліток відчуває себе як зріла сорокалітня людина, а в інший момент — п'ятирічним малюком. Так і повинно бути. І коли часом дорослі критично говорять підліткові: «Скільки тобі років, подивися на себе!», то вони забувають про зміни, які відбуваються з ним в цей час. Підлітки більш охоче сприймають поради і керівництво дорослих, якщо відчувають, що їх люблять, цінують і безумовно приймають. Вони гостро потребують дорослих, які б піклувалися про них і допомагали планувати подальше життя.

Замість того щоб оточувати підлітків заборонами і обмеженнями, краще спробувати створити такі стосунки, в основі яких будуть довіра, гумор і безкорислива допомога. Більш за всього на світі вони потребують чуйного, уважного ставлення з боку дорослих. І якщо у них склалися такі відносини з батьками, то вони зможуть спокійно пережити грози і бурі, які, звичайно ж, неминучі в такий тривожний, повний хвилювань і несподіванок період.

Крім того, підлітки борються за свою самостійність і незалежність. Вони здійснюють безліч помилок і часто йдуть неправильним шляхом. І це теж цілком природно. Важливо, щоб батьки були підготовлені до раптових проявів у підлітка сильних, часом неадекватних реакцій.

Тепер я б хотіла показати вам, як самі підлітки ставляться до своїх проблем:

- «Найважливіше для мене — відчувати, що мене люблять і цінують, незалежно від того, наскільки безглуздо я можу виглядати. Мені потрібний той, хто вірить в мене, тому що я сам часто буваю в собі невпевнений. Якщо чесно, то я іноді страшно соромлюся себе. Я відчуваю, що я недостатньо сильний, яскравий, красивий і привабливий в порівнянні з тими, хто оточує мене. Але трапляється й інакше, коли мені здається, що я все вже знаю і можу один протистояти всьому світу. Я дуже гостро все сприймаю».

- «Мені потрібний той, хто міг би спокійно, без всякої критики вислухати мене і допомогти мені розібратися в самому собі. Коли я зазнаю невдачі, втрачаю друга або просто програю в грі, то мені здається, що перевертається весь світ. Мені потрібні люблячі руки, які заспокоїли б мене. Мені потрібне місце, де я міг би поплакати і де б ніхто наді мною не сміявся. Але з іншого боку, мені потрібна людина, яка завжди буде поряд. Мені також потрібний той, хто голосно і ясно скаже «Зупинися!». Але люди не повинні читати мені нотації і нагадувати про мої колишні дурощі. Я і сам знаю про них і відчуваю свою провину».