

## ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Когда появляется ребенок, ты словно оказываешься перед зеркалом. И не просто зеркалом, ведь твой собственный ребенок – это самое изобличающее зеркало из всех, в которые ты когда-либо заглянешь. Вы можете обнаружить свои сильные и слабые стороны, поэтому быть родителем – наилучшая возможность для саморазвития из всех, которые вам когда-либо представятся!

Осознание роли родителя подразумевает понимание своей ответственности и влияния, которое вы оказываете на ребенка в процессе взаимодействия с ним. Можно выделить три области, в которых нам необходимо добиться осознанности:

- **то, что на душе у ребенка** (чувства и потребности) – у ребенка формируется здоровая самооценка, когда его чувства и потребности признаются и принимаются;
- **то, что у вас на душе**, - какие эмоции и чувства пробуждает в вас ребенок – родителям важно иметь смелость обратить взгляд на самих себя в те моменты, когда что-то не складывается, чтобы не оказаться заложником разрушительной тенденции обвинять во всем ребенка;
- **взаимодействие в семье** – детям необходимо быть услышанными, они должны иметь возможность активно участвовать в жизни семьи, но не нести за нее ответственность (жизнь семьи – это ответственность взрослых!).

### ***Безопасность в подростковом возрасте: быть под оптимальным наблюдением.***

*Быть взрослым – непросто. Я хочу свободы, но я также хочу, чтобы за мной приглядывали. Мне нужно знать, что ты меня принимаешь и заботаешься обо мне. Позволь мне пробовать и ошибаться и пробовать опять, но не отпускай меня совсем!*

Многим подросткам трудно и страшно взрослеть. Тело внезапно созревает, обуревают новые странные чувства, сознание меняется.

В отношениях с подростком запросто можно переусердствовать с опекой или, наоборот, недоглядеть за ним. Излишняя опека провоцируется страхом того, что наше дитя не уберется от всевозможных опасностей, подстерегающих его в жизни. Недоглядеть мы способны, если будем чрезмерно поддерживать самостоятельность своего ребенка – и сделаем это раньше, чем следует. Важная родительская задача – передача ответственности в полном соответствии со способностью и желанием подростка взять ее на себя.

### **«Видеть» подростка.**

О потребности ребенка быть увиденным на протяжении всего периода взросления и роста говорится очень много. И едва ли можно переоценить значение этой потребности. Видеть подростка – это совсем не то, что видеть младенца. Для этого требуется родительская подготовка иного рода. «Видеть» ребенка – значит учитывать в отношении к нему два главных аспекта:

1. **Теплота:** установить контакт, использовать аффективную настройку и слышать по-настоящему (мы прислушиваемся к словам, внутреннему миру ребенка, чтобы установить с ним контакт).
2. **Требовательность:** осуществлять надзор, приглядывать и оберегать.

Для подростка эти потребности неравнозначны. Ему требуется меньше надзора и больше доверия, веры в то, что он со всем справится сам. Однако потребность в близости и контакте, желание быть увиденным все еще сохраняются. Поэтому надо несколько ослабить контроль, но вот отпускать совсем – опасно (в том числе и для самооценки подростка). Отпустить подростка прежде, чем он станет достаточно зрелым для самостоятельности – значит его бросить. В этом случае у него могут возникнуть проблемы с установлением границ и саморегулированием. Такой ребенок на первый взгляд «крутой», но на самом деле – неуверенный в себе.

Что же происходит, когда нарушается баланс контроля?

### **Чрезмерный контроль.**

Нам не нужно углубляться во все детали того, как шестнадцатилетняя девушка провела на вечеринке или о чем четырнадцатилетние болтают на Facebook. Подросткам необходимо иметь зону, свободную от наблюдения, где они могли бы почувствовать самостоятельность и разобраться в том, кто они и какими хотят стать в жизни за пределами семьи. Не нужно за ними шпионить.

**Младшим подросткам должно быть позволено иметь зоны, свободные от родительского контроля!** Они должны это чувствовать, поскольку это важная составляющая проекта становления. Однако родители могут поговорить с тринадцатилетним подростком о правилах поведения в интернете, это нужно сделать каждому родителю! Еще важно говорить о том, в какие игры можно играть, а в какие нет, почему чего-то не следует делать и почему он хотел бы установить некоторые границы.

Чрезмерный контроль же со стороны родителей в этот период могут оттолкнуть ребенка, потому что потребность обеспечить себе собственное исследовательское пространство обострена. Если подросток лишается этой свободы, тогда он вынужден сам освобождать для себя это пространство: начинает лгать родителям или избегает контакта с ними. Родители полностью теряют контроль, слишком его усиливая. А подросток недополучает родительское тепло и поддержку, в чем он по-настоящему нуждается.

### **Недостаточный контроль.**

Подросткам детям, как и ребятам помладше, необходимо видеть: «Взрослые приглядывают за мной». Недостаточный надзор способен ударить по самооценке. Если семья, не дождавшись подростка с вечеринки, ложится спать, показывает степень доверия ребенку – подросток эту родительскую реакцию может принять за равнодушие.

### **Оптимальный контроль.**

Что значит держать в меру крепко? Это нужно определить самим, исходя из знания собственного ребенка и условий среды, в которой вы живете. В большинстве случаев

родители подростков стараются уберечь своих детей от курения, употребления алкоголя и т.п. Однако подростку может понадобиться теплая защита, связанная с другими, не столь из ряда вон выходящими сторонами жизни, которые, тем не менее, весьма значимы. Отношения с друзьями, например. В жизни подростка происходит многое, что бывает не так просто увидеть. Мы и не должны знать всего. Но подростку комфортнее с чуткими родителями, которые внимательны к нему и его жизни.

### **Не просто контролировать, но включаться и помогать.**

Одно дело – контролировать, другое – помогать. Порой без помощи можно обойтись, однако приятно, если ее все же оказывают. Если подросток видит, что родители протягивают ему руку помощи, делают это *по собственной инициативе*, это укрепляет его самооценку.

### **РОДИТЕЛИ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕ ТЕПЛОТУ И ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ**

Результаты исследований последних десятилетий говорят о том, что установление ограничений в отношении подростков – это вопрос, прежде всего, коммуникации, а не контроля. Возможность выполнять мониторинг жизни подростка появляются у родителей тогда, когда их взрослеющий ребенок сам делает выбор в пользу открытого диалога с матерью и отцом, когда он сам решает рассказывать им о своей жизни.

Многие родители считают, что надзор и контроль реализуются посредством расспросов и указаний: «С кем ты был сегодня вечером?», «Ты не поедешь на дачу, об этом не может быть и речи!». Однако возможность быть включенным и влиять на жизнь подростка заложена прежде всего в благоприятной семейной атмосфере, располагающей к тому, чтобы ребенок рассказывал о своих буднях, о радостях и горестях, делился сомнениями и опасениями. Подростки больше открываются, когда встречают теплоту и понимание, но закрываются, сталкиваясь с критикой и вспышками гнева. Таким образом, ключом к сохранению известного влияния на подростка являются не расспросы и контролирование, а напротив – наша способность выслушать и понять. Мы вступаем в общение со своими детьми, когда заинтересованно их слушаем, мы прерываем это общение, критикуя и указывая.

### **РЕЗЮМЕ**

Присматривайте за подростком, но не пресекайте развитие самостоятельности.

По материалам книги Г.Эйстад «Самооценка у детей и подростков»