

### «Почему он ничего не хочет?»

Это явление набрало силу в последние лет семь. Выросло целое поколение молодых людей, которые «ничего не хотят». Ни денег, ни карьеры, ни личной жизни. Они просиживают сутками за компьютерами, их не интересуют девушки (разве совсем чуть-чуть, чтобы не напрягаться). Они вообще не собираются работать. Как правило, их удовлетворяет та жизнь, которая уже есть — родительская квартира, немножко денег на сигареты, пиво. Не больше.



### Что с ними не так?

Излишняя опека вредна, как и излишняя самостоятельность. Парадокс в том, что подростки, чьи деяния попадают в новостные ленты, далеко не всегда являются детьми из неблагополучных семей. Тем не менее в большей части неприятных подростковых историй источники стоит искать в особенностях семейного воспитания.

*Гиперопекающая семья* - та, в которой забота о ребенке на первом плане,- не дает подростку очень важной вещи: ощущения границ возможного, дозволенного. Ощущение это очень важно: границы обозначают зону безопасного поведения, родительские запреты определяют рубеж, за которым начинается опасная зона. На протяжении всего взросления ребенок расширяет эту зону, но она всегда должна быть ясно очерчена. Подросток активно пытается расшатать границы дозволенного: так он проверяет их прочность. Ребенок сверхзаботливых родителей, которые не дают явных обозначений допустимого поведения, в сущности ,обречен на постоянную тревогу, потому что никогда не может быть уверен, где начинается его опасная зона. Эта тревога может воплощаться в сильных страхах (вплоть до невозможности выхода из дома) или в совершенно противоположных реакциях: вспышках гнева, побегах из дома, даже в правонарушениях.

Другая по форме, но похожая по содержанию ситуация складывается в семьях с *либеральным стилем воспитания*. Здесь ребенка никто особенно не балует, но ему предоставляется столько самостоятельности, сколько он еще

не в силах использовать. Может казаться, что в такой семье царит доверие, нет мелочного контроля. Однако для подростка это отсутствие контроля может быть сигналом о том, что он не нужен родителям, что они просто не хотят уделять ему внимание. В этом случае его плохое поведение будет попыткой хотя бы таким способом привлечь вожделенный интерес родителей к себе.

### **Самоидентификация через принадлежность к группе**

Каждый подросток считает, что он индивидуальность (яркая или тусклая, но обязательно - самая-самая), но при этом лишь единицы замечают свою конформность. В норме любой подросток проходит через идентификацию с группой сверстников, чтобы построить свою собственную идентичность (ответить на вопрос: кто я?), но мало кто замечает, насколько сильно он может раствориться в группе, некритично перенять ее нормы. Бесплезно упрекать такого подростка в том, что он ведомый, не имеет своего мнения - он этого не услышит. Приверженность группе - нормальная ситуация в подростковом возрасте, и чем хуже взрослые настроены по отношению к этой группе, тем более закрытой и привлекательной она становится.

Особенно ярким примером таких закрытых групп являются некоторые подростковые субкультуры. Вообще говоря, особая детская и подростковая культура, отличная от культуры взрослых, - это явление, которое было всегда в истории человечества, в советское время у нас ее роль выполняла пионерия. Сейчас подростковые субкультуры разнообразны, большей частью совершенно безобидны, однако есть среди них и такие, в основе которых лежат довольно агрессивные идеи. Яркий пример - фанатские организации (футбольные хулиганы, *hools*). В них имеется четкая иерархия, собственный сленг и особо бережное отношение к атрибутике. Такого рода закрытая группа с жесткими правилами привлекает подростков, которым трудно выражать эмоции, участвовать в социальных взаимодействиях. Чем слабее "я", тем более строгие правила группы ему подходят.

Любая субкультура помогает подростку почувствовать себя более взрослым. Если группе, с которой он себя отождествляет, свойственна какая-либо определенная одежда, она буквально помогает ему "поменять окраску", отбросить детский облик. К тому же многие субкультуры предлагают своим новым членам своеобразные обряды инициации (это может быть, например, первый поход на концерт любимой субкультурной группы или первый шарф, сорванный во время драки с фаната команды-соперника). И таким образом

подросток получает то, чего в обычной жизни получить еще не может, хотя уже очень хочет: переход в новый взрослый статус.



### **Проблемное поведение подростков**

Зачастую проблемное поведение подростков возникает как защитная реакция в ответ на их состояние эмоционального неблагополучия. Гормональные изменения хоть и не являются непосредственными причинами психологических трудностей, но вносят свою лепту в интенсивность переживания последних.

Гормональный бунт приводит к повышению чувствительности нервной системы. Противоречивых эмоций появляется больше, а контролировать их становится сложнее. Особенно ярко это видно в начале подросткового возраста, в 11-14 лет. Осознавать свои переживания подростку еще, совсем сложно, и эмоции могут буквально захлестывать его.

Старшие подростки (15-17 лет) становятся спокойнее, их нервная система уже научилась себя уравнивать. Внутри все еще много переживаний, но развивается способность их осознавать. В поведении подростка становится меньше импульсивности, зато тяжелые эмоциональные состояния могут стать стабильнее.

В крайнем случае, эмоциональное неблагополучие подростка принимает форму депрессии. Согласно данным генетических исследований, существует наследственная предрасположенность к расстройствам депрессивного спектра. При этом пусковой стимул к развитию расстройства у подростков обычно внешний: трудности в отношениях со сверстниками (одиночество, конфликты, травля), реже - с родителями, ситуация неудачи, особенности внешнего облика (лишний вес, физические недостатки).

Как минимум часть классических симптомов депрессии можно наблюдать почти у каждого подростка - просто в силу возрастных особенностей. Из-за гормональных перестроек подростки склонны к перепадам настроения. Стремительный рост организма, часто неравномерный (например, сердце не успевает увеличиваться

пропорционально телу), является причиной повышенной утомляемости. Самооценка очень часто занижена и крайне уязвима к оценкам окружающих. Во всех же остальных случаях поведение подростка, так или иначе отражает ту систему отношений, в которой он вырос.



### Что делать?

Как всегда: обсуждать, составлять план, придерживаться его.

Для начала вспомните, чего просил ваш ребенок раньше, а потом перестал. Я совершенно уверена, что часовая ежедневная «абсолютно бесполезная» прогулка с друзьями — необходимое условие для психического здоровья подростка.

Вы удивитесь, но бессмысленное «балдение в ящик» (просмотр музыкальных и развлекательных каналов) нужно для наших детей тоже. Они входят в подобие транса, медитативное состояние, во время которого узнают нечто о себе. Не об артистах, звездах и шоу-бизнесе. О себе.

То же самое можно сказать о компьютерных играх, социальных сетях, телефонных разговорах. Это страшно бесит, но надо пережить. Можно и нужно ограничивать, вводить какие-то рамки и правила, но тотально запрещать внутреннюю жизнь ребенка — преступно и недальновидно.

Не выучит этот урок сейчас — накроет потом: кризисом среднего возраста, моральным выгоранием в 35, нежеланием принимать на себя ответственность за семью и т. д.

Потому что не доиграл, не дослонялся бесцельно по улицам, не посмотрел вовремя все тупые комедии, не поржал над «звёздами» You tube.

Я знаю одного мальчика, который доводил родителей до белого киления тем, что часами валялся в своей комнате и стучал теннисным мячиком в стену. Тихонько, не сильно. Их раздражал не стук, а то, что он ничего не делает. Сейчас ему 30, он вполне справный мужик, женат, работает, активен. Ему нужно было в 15 лет побыть в своей скорлупе.

С другой стороны, как правило, эти дети катастрофически недогружены жизнью. Все, что они делают — учатся. Не ходят в магазин за продуктами для всей семьи, не моют пол, не чинят электроприборы.

Поэтому я давала бы им больше свободы внутри и ограничивала снаружи. То есть ты сам решаешь, во что ты оденешься и чем будешь заниматься кроме учебы, но при этом — вот список домашних дел, приступай. Кстати, мальчики отлично готовят. И гладить умеют. И тяжести таскают

Подростковый возраст – это бурное время. Подростки переживают эмоциональные взлёты и падения. Юноши и девушки хотят быть более не зависимыми, им могут не нравиться ограничения, которые накладывают на них родители. Однако такие подростки ещё неопытны и нуждаются в любящей, терпеливой помощи родителей. Да, подростковые годы могут быть волнующим временем, но они могут также быть и временем замешательства не только для родителей, но и для подростков.

### **Как же помочь им в эти годы?**

Только родители способны протянуть руку помощи своему подростку. Я думаю, что проблема отцов и детей заключается именно в воспитании. Что же кроется под этим понятием.

Воспитание – это обучение, которое исправляет; оно включает в себя и общение. Воспитывать означает, скорее, исправлять, чем наказывать, хотя по час необходимо и наказание. Детей необходимо было воспитывать, когда они были помладше, но и теперь, когда они подростки, они всё же нуждаются в некотором обучении и исправлении, и, может быть даже ещё больше, чем раньше. Здравомыслящие подростки знают, что это правда. Воспитывая подростков, родителям нужно проявлять уравновешенность. Им никогда не следует быть настолько строгими, что будет раздражать детей, возможно даже лишать их уверенности в себе. И всё же родителям не стоит быть настолько снисходительными, что их дети – подростки

лишаться важного воспитания. Такая снисходительность может оказаться пагубной. В самом деле, должное воспитание служит доказательством любви к ребёнку.

По статистике 99% подростков не любят ссор с родителями, но избежать их не могут. Как же сделать так, чтобы этих ссор никогда не было? Пройдёт совсем немного времени, все мы станем взрослыми, у нас появится семья, дети. И главной нашей задачей будет сохранение мира и любви в доме, надо учиться этому уже сейчас, потому что наладить отношения с близкими очень сложно.