



Что делать, если ребенок все делает наперекор

Вы мечтали, что ваша дочь продолжит семейную традицию и будет врачом, а она вдруг решила стать дизайнером? Вы водили сына в музыкальную школу, а он увлекся автогонками? Не волнуйтесь, это нормально. Каждый подросток ищет свой путь, свои ценности и принципы, то, что ему по-настоящему нравится, и часто эти поиски начинаются «от противоположного». О том, как пройти вместе с ребенком череду важных и иногда мучительных выборов, рассказывает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова.

Переходный возраст — сложный этап не только для подростка, но и для родителей. В этот кризисный период родители сдают самый главный экзамен своей жизни, основным результатом которого — сохранение отношений с ребенком. Успешно пройти это испытание бывает довольно сложно, особенно если поведение подростка вдруг становится непредсказуемым, абсурдным, идущим наперекор ожиданиям родителей. Все знают про подростковые кризисы и бунты, но не все готовы столкнуться с их радикальными формами в собственной семье.



Жизнь по сценарию

Согласно теории психоаналитика Эрика Берна, к 6 годам у ребенка в результате общения с родителями формируется определенный сценарий. Это означает, что в ранние годы, когда мозг пластичен, ребенок открыт и восприимчив: он очень точно схватывает суть родительских ожиданий, то, что скрыто за родительским поведением. Нужно ли добиваться внимания к своим нуждам или взрослые их и так видят? Опасно ли показывать другим людям свои чувства или это нормально? Могут меня принять, если я ошибся и показал слабость, или этого просто нельзя допускать — любить перестанут? Эту правду первых опытов общения с миром ребенок навсегда «запечатлевает» и переносит на весь мир и все отношения; именно этого он ожидает от мира людей и самого себя.

Он приспосабливается — через специфические механизмы подражания, через зеркальные нейроны и эмоциональное «заражение». Таким образом, дети в подростковом возрасте приобретают так называемое «тело личности»: типичные способы обходиться с различными ситуациями, характерные переживания, реакции и защиты.

В подростковом возрасте сын или дочь, невзирая на силы и средства, вложенные в осуществление семейного плана относительно его или ее будущего, часто обесценивает родительские представления о жизни и начинает действовать по-своему, выбирая странные, нелепые профессии или увлечения, которые категорически не вписываются в картину мира взрослых. Эта перемена в поведении может стать для близких настоящим шоком.

Антисценарии хорошие и плохие

Протест помогает найти свое

В 13–15 лет, в момент подросткового кризиса, ребенку нужно пережить эмансипацию от родителей, поэтому появление антисценария — абсолютная норма: подростки меняют свои предпочтения и планы, заводят новых друзей по своему вкусу, увлекаются тем, о чем родители, возможно, даже не слышали. И протестуют. Иногда до абсурда: пусть будет плохо, зато — по-моему. Это тяжело выдержать близким. Однако, если подобного отделения не происходит, это еще хуже: протестный кризис настигнет человека через 10–15 лет, и тогда разрушительные последствия будут намного серьезнее. Если у вас послушный, податливый подросток — здесь что-то не так! Значит, что-то мешает ребенку взрослеть, и родителям стоит разобраться в ситуации.

Полное подчинение родительским интересам может означать, что у ребенка никогда не будет своей собственной жизни. Маменькин сынок или папина дочка — это тяжелые случаи отсутствия эмоционального отделения от семьи.

Ребенку необходимо пережить мучительный, интенсивный, отчаянный поиск того, что ему подходит, того, что он готов себе присвоить, считать по-настоящему своим. Для этого он пытается в том числе выбирать не то же самое, что родители. По [данным](#) НИУ ВШЭ, 68% российских подростков чувствуют себя счастливыми, но только 35,4% из них хотят, чтобы их будущая семья была похожа на ту, в которой они росли.

Сопrotивление, протест против того, что навязывают взрослые, отказ от родительских моделей — это естественное развитие событий в переходном возрасте. Вопрос в том, что будут делать родители и дети с этим протестным поведением.

«Ты имеешь право на собственную жизнь»

Наиболее удачной для ребенка будет позиция родителей, которую можно описать так: «Я не знаю, что для тебя хорошо, но ты знаешь, и я тебе доверяю. А мне это очень интересно, расскажи!» Когда родители с самого начала придерживаются такой установки, есть шанс, что, став подростком, ребенок не будет прибегать к абсурдному выбору и крайним формам протеста. Даже если он расскажет родителям о своих неожиданных (для них) желаниях, планах и стремлениях, это не станет трагедией и причиной конфликта.

Родители, которые имеют собственный юношеский опыт поиска идентичности, попросят ребенка рассказать о его намерениях и выслушают его с большим вниманием и интересом. Главным критерием в этом случае станет увлеченность ребенка.

Даже если в результате разговора энтузиазм ребенка не передается родителям, беспокоиться не о чем: это же его мечты, его увлечения, а не их. Но взрослые всегда могут поискать то, в чем они созвучны с подростком, чтобы «войти в резонанс» с его индивидуальностью. А потом останется только постараться отпустить ситуацию: «Поживем — увидим».

Многое зависит от характера диалога, который ведут родители с ребенком. При принимающей родительской установке антисценарий не будет приводить к разрушительным последствиям в жизни подростка и в его отношениях с близкими. Такая взрослая позиция, в которой нет сопротивления, а есть принятие, встреча и если не одобрение, то хотя бы послание «Ты имеешь право на собственную жизнь», — это и есть способ пережить несовпадение сценариев. Тогда попытки подростка что-то изменить в своей жизни и дистанцироваться от родителей, что свойственно переходному возрасту, не будут бунтом, а станут осознанным выбором.

Кстати, Эрик Берн говорил, что, иногда, антисценарий — это часть родительского сценария.

Когда здравый смысл не работает, ребенок все делает назло

Труднее всего родителям, которые не умеют отпускать: они когда-то решили, что именно хорошо для их ребенка, и тащат его к счастью, каким оно им представляется. Когда подросток понимает, что его мнение не принимают в расчет, он начинает действовать, не принимая в расчет мнения взрослых. И этому они его научили сами. Такой антисценарий, когда подросток все делает по-другому, «от противного», «вопреки», отвергая все ценности и смыслы родительского воспитания, создает много проблем.

Если родители глухи к желаниям ребенка, то эмоциональное отделение от семьи может происходить очень драматично.

Полное неприятие всего, что исходит от родителей, часто связано с гиперопекой. Постоянное насаждение собственных установок и предпочтений, как правило, вызывает отторжение и отвержение. В этом случае здравый смысл не работает, ребенок бунтует ради бунта, а не ради того, что ему дорого. Это случай плохого антисценария.

Как дать ребенку одновременно свободу и поддержку

Показать, что способов много

Конечно, дать собственному ребенку свободу очень сложно. Если он нашел для себя что-то, что соответствует его потребностям, нравится, окрыляет его, происходит «момент запечатления». Поскольку подросток еще неопытен и не привык размышлять над ситуацией и своим поведением, он решает, что нашел единственный правильный способ хорошей жизни. Получил много восхищения, выступив с рок-группой, и заявляет, что будет музыкантом, а математический класс хочет оставить. Бросает школу, потому что и без образования можно много заработать в строительной бригаде. За такими решениями, какими бы «ужасными» они ни казались родителям, есть что-то для него ценное: переживание «Я любим всеми» или «Деньги заработаю и наконец, стану счастливым».

Задача родителей в таком случае — разглядеть смысл, который видит ребенок в этом выборе, и разделить его с ним. А потом очень аккуратно заметить ему, что способов внести в свою жизнь это положительное переживание гораздо больше. Музыка может стать прекрасным хобби, а заработать можно попробовать, не бросая школы, — давай подумаем как.

Почему такой разговор может повлиять на решения подростка? Просто потому, что в процессе беседы вы не отвергаете его идеи, и ребенок чувствует себя понятым, а это чувство настолько прекрасно, что может смягчить протест.

Вместе проходить испытания

Если рассказывать ребенку, какие трудности и опасности ждут его на пути к выбранной ценности, она станет для него еще ценнее. В силу возрастного бесстрашия подростку важно доказать себе, что он может преодолевать трудности и опасности. Не бойтесь этого. Для начала заведите семейную традицию походов-приключений. Для кого-то это будет путешествие на яхте, где придется преодолевать шторм и подчиняться строгой дисциплине, для кого-то — сплав на байдарках или просто поход со

старшими, более опытными взрослыми. Подойдет любое «приключение», в котором есть момент совместных усилий и преодоления физических ограничений.

«Для укрепления Я нужны, как это ни парадоксально, проблемы, конфликты и трудности. Лучшее, что может случиться с подростком, — это трудности, которые будут ему «по размеру», чтобы он мог воспринимать их без страха и обид, как вызовы, на которые нужно достойно отвечать». (С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова «Жизненные навыки»)

В жизни ребенка должны быть трудные моменты, задача родителей — не застраховать его от трудностей, а научиться быть с ним на одной стороне перед лицом испытаний.



Вести диалог и уважать его путь

Подростку необходимы родительская поддержка, понимание его чувств, справедливая оценка его усилий, уважение к той внутренней работе, которую он проделывает, к его духовному пути и к страданиям юности. Ведь становление личности происходит в сфере «переживательной». Мотивация — это переживание, целеустремленность — это переживание, и то, какой тип переживаний поддерживают родители, во многом определяет, будет ли их ребенок по-настоящему счастлив.