

Как родителям понять подростка?

На YouTube-канале «Правмира» психолог Никита Карпов выступил с лекцией «Как выжить родителям подростка?»



Ведет встречу Валерия Дикарева.

– Взрослеющие дети-подростки – кризисное явление, – говорит Валерия Дикарева. – Они огрызаются, хлопают дверью, а главное, все делают по-своему. Как «не прибить» подростка и выжить самим? На этот вопрос ответит психолог Никита Карпов.

Никита, у вас же еще нет своих подростков?

Никита Карпов:

– Своих подростков нет, но мой старший сын уже достаточно взрослый.

Я с подростками давно работаю, 19 лет. Много видел разных проявлений.

Валерия Дикарева:

– А когда к вам приходят родители и подростки, кому вам хочется посочувствовать больше, и почему?

Никита Карпов:

– Сочувствовать – это не очень профессиональная позиция. Я на стороне и тех, и других. Мне важно, чтобы между родителями и подростками налаживались отношения.

Трудно и тем, и другим. Просто подростки не очень склонны замечать, что происходит с родителями, как им тяжело. Часто и родители пропускают момент кризиса и думают, что подросток просто огрызается.

Валерия Дикарева:

– А бывает так, что подросток сам приводит к вам родителей?

Никита Карпов:

– Бывает, что подросток становится инициатором обращения к психологу. А я, например, в обязательном порядке начинаю всегда работать с родителями. И получается, что подросток втягивает родителей в это благое дело.

Валерия Дикарева:

– Как звучит типичный родительский запрос?

Никита Карпов:

– Плохое настроение. Ничего не хочет, перестал учиться.

Есть запросы второго порядка: у него что-то с самооценкой, не ладится с общением, не может разобраться, кем хочет стать.

Валерия Дикарева:

– Можете привести пример самого крутого подросткового «закидона»?

Никита Карпов:

– На самом деле глюк-минус все закидоны похожи. У одного 13-летнего мальчика был роман с учительницей русского языка, платонический.

Валерия Дикарева:

– И пришли его родители?

Никита Карпов:

– Но это было просто в череде того, что с подростком происходило.

Валерия Дикарева:

– Удалось им помочь? В чем была причина того, что с ним происходило?

Что происходит с подростками

Никита Карпов:

– Со всеми подростками происходит примерно одно и то же. Они резко меняются, и их мозг пытается приспособиться к этим изменениям.

Его с одной стороны бомбят гормоны и серьезный физиологический рост. Некоторые органы не успевают за другими. А с другой стороны его бомбят социальные требования, родители, которые велят определяться, кем он хочет быть, учителя, которые говорят про ЕГЭ. Сверстники тоже требуют определенного формата отношений и соответствия. И подросток часто находится в абсолютном раздвее.

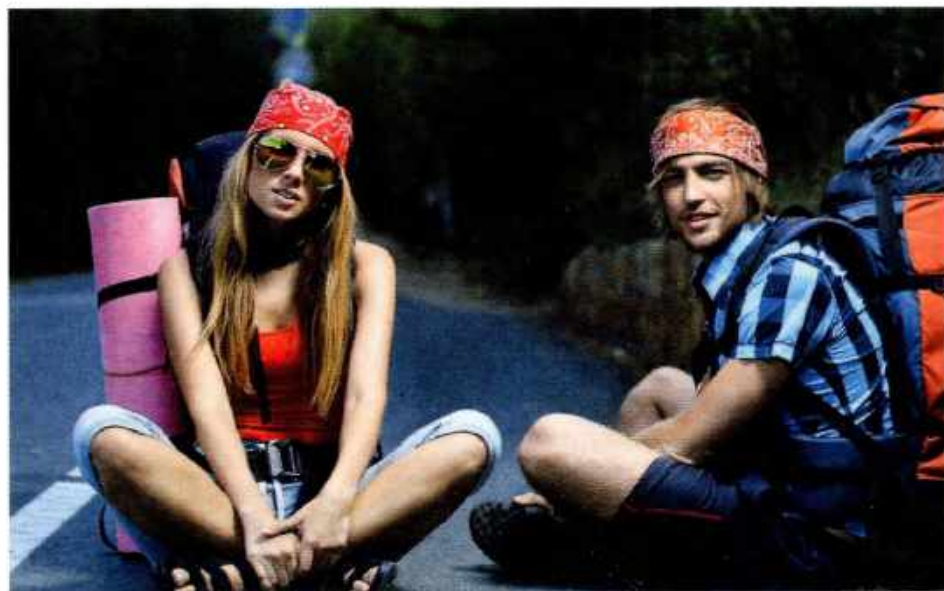
При этом у него меняется структура самооценки.

При этом у него еще не развиты абстрактное мышление и представление о временной перспективе, чтобы оценить долгосрочные последствия своих действий.

При этом у него достаточно сильная эмоциональная нестабильность.

И все в куче. На этом фоне родителей начинают беспокоить учеба подростка, отношения с ним, потеря контакта, бардак в комнате. А это частные проявления общего кризиса, в котором пребывает подросток.

Валерия Дикарева:



– А роман с учителем – это тоже частное проявление?

Никита Карпов:

– На самом деле, да. Так был сформулирован запрос, а кто знает, как оно происходило.

Подростки творят очень разные вещи.

Вспомните себя подростками

Я в своем блоге или в канале периодически предлагаю родителям вспомнить себя в подростковом возрасте. И большая часть приходит примерно к такому выводу: «Ну, я тут повспоминала и думаю – ну мой-то вообще ничего еще!»

Родители вспоминают, как они автостопом с бутылкой водки ездили через всю страну в 14 лет, куда сбегали из дома, где ночевали, в каких передрягах участвовали, как бегали по крышам. На самом деле часто это более интересные истории, чем у современных подростков. Современные подростки все-таки более домашние, как ни крути.

Тогда вам легче будет понять и простить своего подростка

Валерия Дикарева:

– А что они тогда «выкидывают» типичного? Если мы в свое время автостопом ездили – что у них?

Никита Карпов:

– Алкоголь, наркотики, курение, нарушение правил, сбегание из дому, но обычно где-то пределах своего района, если это большой город.

Валерия, у нас с вами сейчас как будто есть задача до крайности напугать слушателей, у кого дети еще не подростки. Не все это делают, дорогие товарищи, не все – это в достаточной степени крайние ситуации.

Валерия Дикарева:

– Мне вообще кажется, что острота ситуация, конечно, зависит от того действие, которое совершает подросток, но не всегда. Когда мой сын был подростком, он же из дома не убежал ни разу. А казалось, что это вообще кошмар, вообще «все пропало».

Никита Карпов:

– В моменте родителям тревожно, потому что часто на ребенке сосредоточено большое количество ожиданий.

И у родителей же тоже много изменений произошло. Было замечательное чадо, которое слушалось, а тут ходит монстр какой-то неуправляемый, прыщавый, во-

нучий, еще и хамит. Приближается окончание школы, приближается необходимость отпустить его во взрослую жизнь, а глядя на него, вообще не подумаешь, что он способен выжить. У родителей в связи с этим возникает много тревог. И все, что идет не по плану, эти тревоги усиливает.

Но родители, которые пережили побег из дома, наркотики, полицию, конечно, легче относятся к тройкам по русскому.

Валерия Дикарева:

– Это вы сейчас прямо в утешение родителям сказали.

«Мама смотрит на оторванную ручку сумки и понимает: сын вырос»

– Хочу вам рассказать историю. Она связана с вопросом, когда, по каким признакам родители могут понять, что «началось».

У мужа на работе была коллега, которая вечером приходила домой и начинала ругать своего сына, замахиваться на него, давать ему пощечину или подзатыльник. Такой был способ воспитания. И один раз она замахнулась на него сумкой, а он поставил блок рукой, сумка ударилась о нее, и ее ручка оторвалась.

Женщина рассказывает: «Я смотрю на эту ручку и понимаю, что ребенок, кажется, вырос, и я больше не смогу с ним так поступать».

Это яркая история про момент, когда что-то происходит, и родитель нечто осознает. Мама пришила ручку к сумке и больше его не била.

Как понять, что наступил переходный возраст?

– А как родитель может понять, что ребенок вступил в этот период?

Никита Карпов:

– Подростки это достаточно ярко показывают. Они просто перестают реагировать на прежний стиль коммуникации.

Когда мы растим маленьких детей, мы для них – весь мир. Мы определяем правила, говорим, что делать.

1. И однажды, в какой-то момент подростки перестают слушать, когда мы говорим им, что делать. Или начинает возражать.

Но чаще всего у родителей в этот момент не щелкает осознание того, что ребенок вырос, а щелкает осознание: «Ого, он мне нахамил! Ну сейчас я ему задам». И родители начинают еще сильнее давить, еще больше использовать авторитарность. Конфликт нарастает, и дальше следует масса всяких сложностей.

2. Второй сигнал – родители меньше знают о ребенке.

В какой-то момент они осознают, что вообще-то мало знают о том, что происходит с подростком. И они не знают пароля от его соцсетей, от телефона. Это тоже очень важный момент. «Ага, он вырос».

3. Или подросток делится какими-то взрослыми переживаниями про влюбленность, про дружбу, про будущее.

Это тоже важно, но, к сожалению, родители склонны такими моментами пользоваться как возможностью рассказать ему, как надо жить. А это момент, когда надо послушать, помолчать и поддержать подростка. И осознать, что он подросток, и теперь, наверное, надо общаться как-то по-другому.





Типичные ошибки родителей

Валерия Дикарева:

– Вы сейчас упомянули пару типичных ошибок родителей. Можем мы список типичных ошибок составить?

Никита Карпов:

– Давайте составим.

1. Первая большая, серьезная ошибка – оскорбления и унижения подростка.

2. Вторая – не обращать внимания на то, что происходит с подростком, а следовать своему плану.

3. Третья – не поменять стиль коммуникации.

По-хорошему, с подростком имеет смысл взаимодействовать, как со взрослым. Хотя он еще, конечно, не тянет, но мы будем его подтягивать к взрослому возрасту и взрослому поведению, если будем с ним общаться, как со взрослым.

Если мы общаемся с ним, как с ребенком, то мы его тянем обратно. Конечно, в душе этого многим родителям хотелось бы, я так понимаю.

4. Четвертая ошибка – без уважения относиться к его интересам, предпочтениям, выборам, решениям и так далее. Это касается, например, одежды, музыки, политических пристрастий, выбора вуза.

Сокращайте количество требований

Валерия Дикарева:

– Но у родителей же какие-то свои барьеры, которые не позволяют одобрить, допустим, его увлечение TickTock. Как им тут быть?

Никита Карпов:

– Если вы считаете это принципиально важным, готовы биться и костями лечь именно за этот барьер, ну, бейтесь. Надо только понимать, что ресурсы у родителя очень ограничены, и мы не можем биться за все сразу: и за учебу, и за чистку зубов, и за чистые ботинки, и за порядок в комнате, и за приход вовремя домой, и за ТикТок, и за музыку, и за то, чтобы ел правильную еду и прочее. Ну нет у нас такого ресурса.

Чаще всего получается, что родитель везде по чуть-чуть пытается настаивать, везде получает конфликт, и в итоге ничего не происходит. И родитель расстроен, и подросток в бешенстве от того, что его непрерывно контролируют и к чему-то принуждают, и дело не движется.

Валерия Дикарева:

– Надо выбрать что-то одно?

Никита Карпов:

– Мы часто разговариваем с родителями подростков про требования. По сути, это тот возраст, когда надо менять структуру взаимодействия, и количество требований должно сильно сокращаться. Требование – это приказ. Я предъявил требования – ты должен исполнить. Я буду стоять на своем до последнего.

Конечно, желательно, чтобы требованием было минимальное количество. Часть надо просто уже оставлять на откуп подростку. Про остальное надо учиться договариваться.

Но это очень страшно делать, потому что для родителя это означает потерю контроля.

Мне кажется, самый отрезвляющий вопрос здесь: «Сейчас выполняются все ваши требования?» И по факту окажется, что нет. То есть если это требование просто отменить, то ничего не поменяется, кроме того, что всем станет спокойней.

Валерия Дикарева:

– А можете какие-то примеры требований привести, которые можно было бы спокойно отменить. Вы можете прямо сказать: «Дорогие родители, отмените вот это, вот это и это, и успокойтесь».

Никита Карпов:

– Все, что касается интересов, можно отменить, если там есть требование.

Не материться в своей переписке с одноклассниками. Я знаю, есть такое требование.

Простой критерий: отменять можно

требования, исполнение которых вы не можете проконтролировать.

Если вы можете это контролировать, готовы контролировать и будете контролировать, тогда еще можно подумать. А если не можете проконтролировать – какой в них смысл?

Отменять смело можно требования, которые и так не выполняются, и все живы-здоровы. Очевидно, что это бесполезная трата сил, времени и нервов.

Кто-то смиряется с бардаком в комнате и выставляет только «критическое» требование: чтобы еда не гнила. «Пока еда не гниет – как хочешь. Если начала гнить – делаю генеральную уборку, и сам потом ищи свои любимые джинсы».

Кто-то отменяет требования, связанные с гаджетами, как ни странно. Я знаю, что это болезненная тема у всех. Кто-то говорит: «Сиди, сколько хочешь. Но вот что должно быть сделано. Если сделано – все, как угодно».

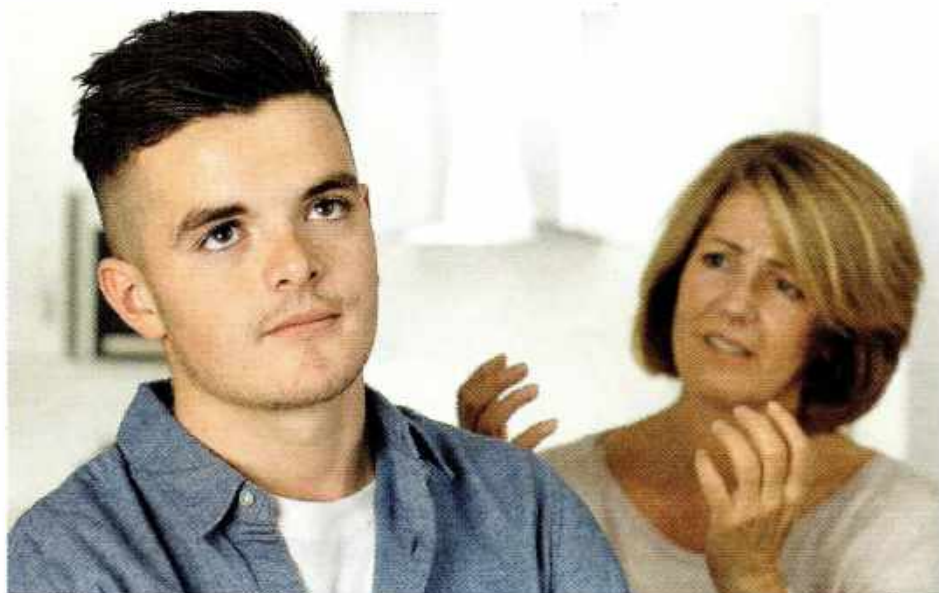
Критичными требованиями, на мой взгляд, могут быть безопасность и здоровье.

Вы можете добиться исполнения своего требования?

Но при этом всегда, как ни печально, надо оценивать свой реальный ресурс: а вообще можем мы это требовать или нет?

Потому что очень забавно, когда стоит подросток ростом метр 80, который вольной борьбой занимается, и хрупкая мама говорит ему про свои требования.

«Я его не выпущу, если он пойдет гу-



лять». Вижу в красках, что будет, если реально они столкнутся в серьезном противостоянии. Если подросток очень захочет гулять, мама не сможет его физически удержать. То есть ее запрет работает ровно до того момента, пока подросток не сообразит, что маму можно просто переставить в сторону.

Я сейчас привел утрированную ситуацию, но это то, о чем имеет смысл думать.

Требования должны быть подкреплены возможностью родителя добиться их реализации.

Валерия Дикарева:

– Я бы не сказала, что ситуация утрированная. Недавно я в одном сообществе читала, как дочь закрыла маму на балконе зимой.

Никита Карпов:

– Да, так может быть.

Валерия Дикарева:

– И отодвинуть маму дверей подросток тоже вполне может. Что ты с ним сделаешь?

Чего мы боимся на самом деле?

– Но вот правда, что-то родитель может сделать в подобной ситуации? Допустим, он знает, что ребенок идет гулять на крышу или с какими-нибудь плохими мальчиками или девочками. Она же не просто так его не пускает. Она подозревает, что там что-то не очень хорошее будет твориться. Что же тогда маме делать?

Никита Карпов:

– Я здесь предлагаю обычно поразбираться, чего мы на самом деле боимся. Мы же хотим

запретить прогулку, чтобы не случилось чего-то плохого.

Ребенок будет пить алкоголь. А вот

прямо боитесь вы чего? – «Потеряет контроль над собой, – скажет мама. – Влипнет в историю, попадет в полицию». Значит, надо не с прогулкой решить вопрос, а с тем, чтобы подросток не потерял контроль. Или с тем, чтобы вы могли вовремя вмешаться. То есть мы чуть-чуть другую тогда задачу решаем.

Соответственно, мы тогда должны договориться с подростком. Кстати, это очень сложно сделать в моменте, ситуативно. Имеет смысл делать это заранее.

Надо выстраивать такие отношения, чтобы с ним можно было договориться о том, что вот по такому сигналу, по такому симптому подростка мама понимает, что что-то не ладно, и его надо вытаскивать. Он дает маме сигнал, мама его вытаскивает, спасает, и не ругает. Ему ничего за это не будет.

В конечном итоге наша родительская задача – сделать так, чтобы подросток дожил до своей самостоятельности, взрослости, и дальше уже разбирался со своей жизнью.

Проблему с безопасностью надо решать. Где та точка невозврата? Вот про эту точку, скорее, надо задумываться и договариваться. Конечно, «идеально» его в аквариум посадить, и тогда он до 18 точно доживет. Но просто он же в какой-то момент уйдет, и тогда влипнет вообще во все, что можно, и у него не будет ресурсов со всем этим справиться.

Как повысить устойчивость к зависимостям

Валерия Дикарева:

– Типичный страх – подросток идет в компанию. Там будет алкоголь или снюс, или что-то подобное. Родитель же часто боится, что его ребенок станет наркоманом или алкоголиком, а не просто, что его в полицию заберут.

Никита Карпов:

– Этот страх однозначно есть у всех родителей.

Чтобы повысить шанс того, что ребенок не станет наркоманом и алкоголиком, важно строить с ним доверительные отношения и воспитывать в нем и формировать:

- 1) уверенность в себе;
- 2) адекватную самооценку;
- 3) чувство собственного достоинства;
- 4) коммуникативные навыки.

Это те вещи, которые помогут ему не



стать наркоманом и алкоголиком.

Зависимость возникает чаще всего не на пустом месте.

Есть психологические условия, куда зависимость удачно попадает, замещает и закрепляется.

Валерия Дикарева:

– Знаете, описываются разные случаи в Интернете. Например, хороший мальчик из хорошей школы попробовал что-то, и вдруг у него пошла пена изо рта. Все разбежались, и он умер. Такое довольно часто случается, мне кажется.

Никита Карпов:

– Давайте мы не будем сейчас оперировать категориями «довольно часто случается», особенно если это касается того, что написано в Интернете. Так однозначно бывает. Плохое случается. Но шанс попробовать какой-то наркотик и от него тут же скончаться не больше, чем быть сбитым машиной, а значительно меньше.

Он, наверное, сравним с шансом получить кирпич на голову, когда проходишь мимо строительных лесов. От этого никто не застрахован. Но это не значит, что мы не выпускаем подростка на улицу, и он не переходит дорогу, не проходит мимо строок и так далее.

На что здесь мы можем повлиять – помочь ему дорасти до понимания того, какие вещи стоит делать, какие не стоит. Но это ничего не гарантирует. И запереть дома ничего не гарантирует тем более. Чаще всего это означает просто отсрочку столкновения с жизнью.

И мне всегда хочется таким родителям задать вопрос: «Когда вы его отпустите? И что тогда будет?»

Валерия Дикарева:

– И что вам отвечают родители?

Никита Карпов:

– Родитель уходит думать на самом деле. Часто говорят: «Когда пойму, что можно».

Когда это произойдет? Как вы поймете? Что должно произойти? Он станет самостоятельным? Как он станет самостоятельным, находясь у вас под крылом? Это невозможно фактически.

Подростки-блогеры

Еще хороший вопрос для родителей: «Когда вы перестанете обеспечивать своего подростка деньгами?» Думая об ответе и принимая соответствующее решение, родители очень многое могут понять про свои критерии взрослости, про то, к чему



они в действительности ребенка готовят, и так далее.

Ответят: «Ну, когда сам начнет зарабатывать. Сейчас он блог сделает в ТикТоке и начнет зарабатывать. Ему 14». – «И что? Все, вы его отпустили?» – «Ну нет, потому что он еще не может...». – «Чего не может?»

Получается, что все может. Я знаю 15-летнего подростка, который ведет блог на YouTube, хорошо зарабатывает. Снял квартиру, живет теперь отдельно от родителей. В школу не ходит. Ну то есть собрались все кошмары про нынешних блогеров в одном подростке.

При этом знаю аналогичную историю, где подросток-блогер зарабатывает больше, чем оба родителя вместе. Отдает часть денег в семью, продолжает учиться, понимает, зачем это ему, собирается поступать в вуз.

Разница в том, что во втором случае есть отношения с родителями, достаточно доверительные, они выстроены, хотя тот подросток тоже творил всякое. Получилось так, что у него есть своя голова на плечах. Он так делает не потому, что родители говорили, а потому, что сам решил. Потому что ему давали возможность принимать решения самостоятельно. А в первом случае у подростка нет ни отношений с родителями, ни осознанности.

Мы не единственный источник знаний о мире

Валерия Дикарева:

– Не кажется ли вам, что современным родителям сложнее в том плане, что у нас уже нет монополии на информацию? Мы уже не являемся единственным источником знаний о мире. У этих людей, почти взрослых, есть Интернет, есть возможность зарабатывать деньги.

Я слышала много таких примеров от своего сына. Один подросток в 14 лет торговал кроссовками. Другой играл на бирже. Прямо на уроке экономики. Ему звонят, он выходит из класса и говорит: «Извините, у меня сейчас акции упали». И преподаватель его отпускает с радостью – человек делом занят.

Не кажется ли вам, что в этой ситуации мы как бы, получается, равны, что ли со своим подростком, уже не авторитеты для него?

Никита Карпов:

– Смотрите, это страшная ситуация для родителей, для которых «он от меня зависит» было единственным рычагом воспитания. Тогда это действительно страшно, потому что – бац, и он от вас не зависит.

Для родителей, которые в какой-то момент начинают выстраивать отношения с подростком как с отдельным человеком, вполне себе вменяемым, это не катастрофа, а повод для договоренности. «Да, окей, ты молодец, ты зарабатываешь, это очень здорово. И вот как мы видим, что должно происходить. А что ты видишь? Как тебе кажется?»

Конечно, сейчас родителям сложнее в том смысле, что требуется больше креативности, больше психологизма, педагогических знаний и навыков, для того чтобы выстраивать эти отношения.

«Упал, отжался» не пройдет

– В последние лет 20 наблюдается тренд на детоцентричность и на общую демократизацию воспитания. Родители все чаще слушают своих детей. У детей есть возможность высказаться. Благодаря этому они становятся более независимыми с точки зрения мышления, более самостоятельными. И при этом все меньше работают директивные инструмен-



ты. В этом смысле родителям, конечно, сложнее.

Командиру взвода проще всего. Он сказал – и все упали, отжалась. Директору IT-компании, где работают уникальные специалисты, самостоятельные, творческие, каждого из которых с удовольствием перекупят, сложно, потому что он не может сказать: «Упал – отжался». Он должен ходить и уговаривать, договариваться и придумывать систему мотивации.

Вот сейчас родители, скорее, не в роли прапорщиков, а в роли руководителей IT-компаний.

Валерия Дикарева:

– В этом и сложность. Уже не скажешь: «Сейчас папка придет и задаст тебе».

Никита Карпов:

– Сказать можно – толку-то.

Валерия Дикарева:

– Ну да. А как вам кажется, родители со своей детоцентричностью не сталкиваются с вопросом: «А не нарушу ли я его границы?»

Никита Карпов:

– Перекосы есть всегда. Надо понять, что мы находимся в процессе. Это постоянный процесс. Нету такого, что мы зафиксировались, и всё, поняли правила и теперь живем так. Это постоянный процесс, правила постоянно меняются.

За последние 10 лет вокруг изменилось такое количество всего, что невозможно было за это время выработать новые нормы. Все переживают из-за гаджетов и соцсетей. Мы еще 30 лет будем переживать, потому что у нас нет статистики, нет представления о том, что происходит.

Мы еще не жили в таких условиях, когда можно найти любого человека и с ним пообщаться. У детей сейчас вообще нет этого порога. Они могут в Твиттере Илону

Маску написать, и он им ответит. И они родителям предъявят этот твит.

«Высшее образование? А зачем?»

– И мы ежедневно учимся с этим быть, учимся справляться. Я имею в виду не только родителей, но и психологов. Ведь ни у кого нет готовых ответов. Например, я не знаю, к чему готовить детей.

Родители очень мучаются от этой неизвестности, от тревоги. Все, что мы думали, уже не так, а отказаться очень сложно, и мы по инерции продолжаем толкать вперед нашу дрезину по рельсам в никуда. И дети лучше нас иногда видят, что это мимо. И стучатся к нам и говорят: «Ну зачем нам то же самое высшее образование, которое сейчас не является пропуском никуда, кроме высококвалифицированных профессий типа инженера и врача?»

В разнообразное будущее можно при-

йти и без высшего образования. И родителям очень трудно это признать, мне в том числе.

Валерия Дикарева:

– Очень сложно слышать, когда подросток говорит: «Я сейчас подумал – зачем мне это высшее образование?» При том что он учится в хорошей школе, и столько сил в это вложено.

Никита Карпов:

– Да, это очень трудно и страшно, потому что мы в это верили или продолжаем верить, а тут нам говорят «нет», а у нас ничего другого «в кармане» нету. Мы не можем резко поверить во что-то другое. Это сложно.

Все истории успеха, которые мы видим и в которые не можем поверить, за последние 5 лет произошли. Например, Моргенштерн в 22 года стал известным и очень обеспеченным. Это у нас на глазах произошло. И реально это вопрос веры в то – а как правильно?

У каждого своя концепция жизни

– Я часто родителям говорю о том, что у каждого из нас есть какая-то своя личная концепция, как надо жить. Причем она бывает осознанная, а бывает не очень осознанная. Но она точно есть. Она порождена нашим воспитанием, нашим собственным опытом. И концепция такая: как надо жить, чтобы счастливым быть. Или: как правильно жить. У некоторых нет понятия счастья в этой концепции, а есть «как правильно». И мы исходя из этой концепции пытаемся растить детей.

И когда идет нестыковка с нашей кон-



цепцией – она почти всегда есть в подростковом возрасте, – мы начинаем напугаться, тревожиться, раздражаться, сердиться и пытаться детей обратно запрячь в нее. И это тот самый момент, когда стоит осознать свою концепцию, понять – во что я верю, каким надо быть человеком, что делать, чтобы все было хорошо? И надо честно признать: мой ребенок попадает туда или не попадает?

Потому что бывает так, что концепция на одних людей рассчитана, а ребенок у нас совершенно другой. В этом смысле очень мучаются родители, чьи дети на них не похожи по складу характера, темпераменту, стилю общения и т.д.

А если совсем трудно отказаться от этой концепции, я обычно задаю неудобный вопрос: «А вы сами-то живете в соответствии со своей концепцией?» Чаще всего ответ бывает отрицательным.

И тогда родитель начинает заниматься важным и полезным делом – идет лично развиваться и оставляет подростка в покое.

«Отменяем запрет на компьютерные игры?»

Валерия Дикарева:

– У нас как раз в чате есть вопрос про «оставить подростка в покое». Когда вы сказали, что надо убирать требования, Евгения спросила: «Компьютерные игры: отменяем запрет? Сыну 18 лет».

Никита Карпов:

– На такие частные вопросы я не смо-



гу давать инструкции, которые подходят конкретно этим людям.

Когда меня спрашивают, что делать, я уточняю: «Делать, чтобы что...? Какого результата вы ожидаете?» Любое наше решение – это инструмент достижения результата. Я не знаю, может быть, он в 18 лет бросил институт и сидит круглослуточно играет на мамины и папины деньги. Это одна история.

Или он студент первого курса, нормально учится. При этом дома ничего не хочет делать, в семейной жизни не участвует. Приходит из университета и играет до ночи. Мечтает накопить денег и отселиться от родителей. Но работу не нашел.

Вообще в 18 лет человек уже достаточно взрослый. Конечно, все люди разные, дети разные. Бывает и в 18 балбес, а бывает в 14 очень взрослый.

Но 18-летний человек и юридически взрослый, если уж на то пошло.

Обычно оставлять или не оставлять компьютерные игры – это попытка решить какую-то другую проблему из серии: «Мы



заберем компьютер, и тут он займется полезным делом».

Чаще всего так не работает. Спросите себя, какого результата вам хочется. Может быть, есть какие-то другие пути.

Иногда забрать компьютер работает.

Но я не могу вам посоветовать забирать или не забирать, потому что я не понимаю, что у вас происходит.

Я на консультациях вообще редко говорю, что делать. Я чаще задаю вопросы.

Мне немножко посвободней, чем моим коллегам, которые работают со взрослыми как со взрослыми. Потому что часто родители приходят не за личной консультацией, а за экспертной, чтобы разобраться, почему так происходит. И я рассказываю, как это устроено, почему так работает, какие есть варианты.

«Нет, не хочу»

Валерия Дикарева:

– Мне кажется, один из самых важных вопросов, о которых вы сказали – смена коммуникации, смена поведения. Ребенок поменялся, а родитель за ним не успевает. Можете какую-то историю рассказать, как это было? Как родитель не успевал, и к чему это в итоге привело?

Никита Карпов:

– Сталкивались с этим практически все. Когда ты что-то говоришь ребенку сделать, он говорит: «Нет». И все. Тут у родителей наступает ступор. Ребенок даже не начинает юлить, придумывать отговорки, не говорит: «Еще 5 минуточек».

А заявляет: «Нет, не хочу». И смотрит на вас. И родитель начинает хватать ртом воздух, потому что совершенно не ожидал, что такое вообще возможно. Это означает, что вырос разрыв между тем, что вы ожидали, и тем, что есть на самом деле. И надо откатываться назад и разбираться с тем, как вы общаетесь, и чего вы хотите.



Не хотела делать уроки

– У меня была история: когда началась удаленка, девочка не хотела учиться. Когда мама заходила к ней в комнату и говорила: «Давай мы с тобой будем делать уроки», она говорила «нет», садилась у компьютера, складывала руки крест-накрест и ждала. Час могла просидеть. Крепкая девочка. Мама в итоге сдавалась и уходила: «Ладно, сама делай».

Девочка включает компьютер и залезает в ВКонтакте или какую-нибудь онлайн-игру.

Приходит опять мама: «Раз ты играешь, будешь со мной делать уроки». Девочка говорит «нет».

И их модель взаимодействия никак не работала.

Валерия Дикарева:

– Тут сразу вспоминается вопрос: «Как не прибить?»

Никита Карпов:

– Да, в этот момент у родителей все полыхает.

Моська против Слона

Валерия Дикарева:

– Что чувствует подросток? Что чувствует родитель?

Никита Карпов:

– На поверхности гнев, у тех и у других. Но и у тех, и у других часто внутри страх.

Подростку страшно противостоять взрослому. Выходя за рамки социальной психологии, скажу, что в голове у ребен-

ка есть родительские фигуры. Они суперважные, суперзначимые. Они основа его личности. Он на них «построен», вырос.

И ему в какой-то момент для того, чтобы повзрослеть, надо с этими фигурами повоювать.

Моська выходит против Слона. И подросток какое-то время чувствует себя Моськой, а в какой-то – страшным драконом. Но это в случайном порядке происходит. И вот он, как дракон, на маму нарычал, а потом дракон улетел, и осталась Моська. Подросток стоит, набывчившись, а внутри у него все дрожит с перепугу. И это нормально.

Что мы чувствуем?

– А у нас, у родителей, немного по-другому. Мы в целом находимся в состоянии тревоги за то, что что-то идет не так, от страха, что произойдет что-то не то. Но бояться никто не любит. Психика взрослых людей не любит испытывать состояние тревоги, поэтому она перекалывается в раздражение и гнев.

Еще гнев подкрепляется тем, что мы часто начинаем биться не за то. Мы приходим к ребенку по конкретному поводу: «Убери в комнате». Но после первого «нет» мы начинаем биться уже не за уборку, а за мифический авторитет, за «кто тут главный». Нам надо ребенка сейчас добавить, чтобы доказать, что мы главные, и нас нельзя прогибать. И это еще добавляет гнева.

Еще у обеих сторон есть обиды и чувство вины.

Но родители могут его переработать. Мамы, я знаю, могут прийти и извиниться. А подросткам с этим совсем сложно. Они же еще плохо свои эмоции ощущают и называют. И могут от гордости и от страха не признаться, что чувствуют себя виноватыми. Им же было бы лучше пойти и извиниться, вместе поплакать, обняться и сделать уроки. Но они никогда себе этого не позволяют.

Кому сложнее, сказать не могу. Обеим сторонам не сладко.

Но у меня такая здесь хитроумная позиция: что подросток, с одной стороны, взрослый, но родитель все равно взрослее, поэтому в этой ситуации важно вспомнить, кто тут настоящий взрослый, а кто только пытается им стать. И настоящему взрослому надо взять ответственность хотя бы за себя и свое состояние.

Как себя остановить?

Валерия Дикарева:

– А вот как себя в этом моменте остановить, когда уже началась борьба за власть? Как родителю вспомнить, что он взрослый?

Никита Карпов:

– У меня целый курс про это есть с таким же названием – «Как выжить родителям подростка?» И мы весь курс разбираемся, как себя остановить.

Мне кажется отличным вопросом, который можно себе задать: «За что я собираюсь воевать?»

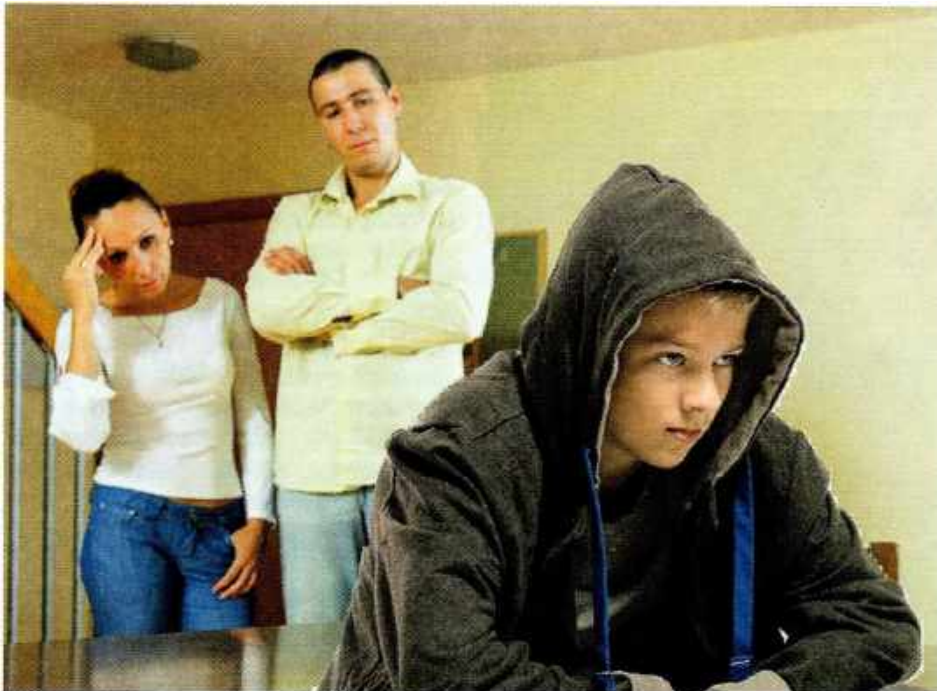
Второе. Перед тем, как идти на контакт с подростком, надо произвести чек-ап своего состояния: «Что сейчас со мной происходит? В каком я состоянии?»

Очень часто бывает, что мы уже накрученные. Мы пришли с работы уставшие, голодные, а тут скандал. Мы уже раздражены и злимся. Идем в комнату к подростку и понимаем, что он вообще там не уроками занят. У нас поднимаются гнев и обида, ведь он обещал заниматься.

Появляется чувство вины: как я вырстила такого балбеса! И мы уже, как бомба начиненная.

Хорошо бы, пока еще не началось взаимодействие, честно себя спросить: я вообще сейчас в состоянии что-либо разруливать?

Моя ключевая рекомендация: если вы не в состоянии воспитывать ребенка, если сейчас нет ресурса спокойно общаться.





то лучше и не начинать. Получите только конфликт и расстройство. И вы ничего не потеряете, если не пойдете сейчас и не «нададите по ушам».

Мне кажется, самое главное держать фокус внимание на своем состоянии, оценивать свой ресурс.

И вообще, подростковый возраст ребенка – это шикарная возможность для родителей обратить внимание на себя, собой в большей степени позаниматься.

Потому что масштаб нашего влияния на подростка уже небольшой, а энергии еще много, и ее можно в благое русло на себя любимого направить.

Что нужно делать заранее

Валерия Дикарева:

– Мне кажется, в такой ситуации у родителя уже есть ощущение, что он как будто теряет авторитет.

Никита Карпов:

– Страх.

Валерия Дикарева:

– И мне кажется, очень сложно себя поймать. Может быть, есть какие-то «волшебные фразы». Но ты реально летишь, как паровоз, и твои поведение диктует тебе не сознание, а что-то другое. Он не подчинился! А надо, чтобы подчинился.

Я и так уже авторитет весь потеряла. Он огрызается.

Никита Карпов:

– В моменте мало инструментов, потому что нами управляют эмоции, а не голова. Все, что можно делать, имеет смысл делать до того.

Валерия Дикарева:

– Понятно. И думать о подростковом возрасте тоже имеет смысл до того?

Никита Карпов:

– Конечно. На самом-то деле все начинается намного раньше, а в подростковом возрасте мы часто пожинаем плоды, по большому счету, того, что происходило.

То, что точно нужно делать заранее.

1. Учиться договариваться и выполнять договоренности хотя бы со своей стороны.

2. Соблюдать границы.

3. Поддерживать.

4. Хвалить.

5. Развивать в себе эмоциональную компетентность.

Говорить об эмоциях: «Я чувствую... А что ты чувствуешь?»

Это можно смело делать заранее, что потом вам облегчит налаживание контакта с подростком.

Но, еще раз: нет никаких гарантий, что, если вы все сделали правильно, то все пройдет гладко. Такой связи нету, к сожалению.

Бывает, что все сделали неправильно, а все нормально.

Метафорические описания подростка

Валерия Дикарева:

– У вас есть какая-то метафора для описания подростка, чтобы родителям донести, что же он чувствует? Чтобы достучаться до них?

К вам приходит родитель и жалуется: «Он такой-сякой, я пью валерьянку, это уже невозможно». А вы ему описываете такое существо.

Никита Карпов:

– Я обычно пользуюсь опытом самого родителя. То есть тем, что ему очень знакомо. Получается, что это не общая метафора, а достаточно индивидуальная.

А общая метафора того, что происходит внутри у подростка, такая: это конюшня, где много лошадей, и в ней разгорелся пожар! Дым, огонь, жара. Кони начинают метаться, сшибают друг друга, ломают перегородки, пытаются вырваться наружу.

А рациональное в подростковом – это сторож, который дремлет, прислонившись спиной к конюшне спиной. И вот ему в спину горящие ворота «прилетают», он вздрагивает, просыпается. Начинает бегать и думать, что делать. Если он откроет ворота, лошади его затопчут.

Валерия Дикарева:

– Очень классная метафора!



«Мы творили больше ерунды»

Никита, а вы говорили, что нужно вспомнить себя в подростковом возрасте. Это всем помогает? Вспомнил – и сразу чувствуешь себя по-другому? Насколько это эффективно?

Это часто советуют: «Ну себя вспомни!»
Никита Карпов:

– Я не знаю в процентах, насколько это эффективно. В принципе, помогает все, что отвлекает вас от ситуации здесь и сейчас.

Вспомнить себя полезно тем родителям, кто когда-то «сумасбродствовал», и тем, кто не делал этого из страха перед родителями. И тогда возникает осознание: «Если он творит такие вещи, значит, у нас более безопасные отношения, и он может себе это позволить. Мы в детстве не могли себе такого позволить, потому что сразу могли «схлопотать», – или ремня получить, или холодность мамы в течение месяца».

Или: «Мы творили всякую ерунду, и слава богу, что сын всего лишь математику прогулял. И ладно – не буду ему рассказывать, что я делал!»

Еще помогает, когда вы пересматриваете детские фотографии вашего подростка.

Как не обижать подростка?

Вопрос: «Как не обижать ребенка, если он буквально на все обижается? В семье принято подшучивать по-доброму, и



все было нормально, но однажды вырос «дракон».

Никита Карпов:

– Подростки могут очень болезненно на подколы реагировать. И часто такие подколки запоминаются. Может быть, для подростка это звучит, как унижение. Я бы здесь понаблюдал, что происходит. Возможно, там есть доля демонстративной реакции, если подколка супербезобидная.

Но достаточно часто это реально может задевать, и тут, может быть, стоит временно пересмотреть стиль взаимодействия. Особенно часто этим папы отличаются, которые в принципе менее чувствительны, чем мамы. В сарказме они видят развивающий момент. Но совершенно

точно, это бывает вообще не развивающая история, а разрушающая отношения.

У нас ведь тоже такое ощущение, что мы перед табуном горящих лошадей оказываемся. И то ли бежать, то ли останавливаться – непонятно. Очень помогает договориться с собой и занять позицию ученого-исследователя: вот у меня «вылупилось из драконьего яйца чудовище невероятное. Окей, нам надо научиться с ним взаимодействовать».

Как действует ученый? Он выдвигает гипотезу. Потом придумывает эксперимент, чтобы проверить эту гипотезу. Проводит эксперимент и анализирует результаты. Гипотеза сработала – хорошо, продолжаем. Не сработала – ищем новую. Надо быть спокойнее и гибче, и просто исследовать.

Плохо реагирует на шутки? Понаблюдайте, на какие шутки?

А если убрать шутки, с высокой вероятностью он начнет обижаться на что-то еще. Возможно, ему надо пообижаться. Может быть, подросток просто не умеет управляться с эмоциями. В нем много напряжения, много тревоги, а разрядка происходит в момент конфликта: это единственный для него способ получить эту разрядку, выпустить негативные эмоции.

Ему тогда становится легче на какое-то время, и он может дальше негатив накапливать. Если мы это заметили, значит, ему надо учиться по-другому с эмоциями взаимодействовать. Тогда он не будет использовать конфликт.

Но вообще спокойная, исследовательская позиция, творческий подход и самоирония – для родителей хорошая стратегия.

Окончание следует

