

## 7 міфів про підлітковий бунт, які заважають батькам заспокоїтися

Дитина, яка ще зовсім недавно була слухняною, порушує геть усі правила, критикує ваше звичне життя, скандалить. Більше не ділиться секретами та ще й фиркає: «Не ваша справа!» Це жах усіх батьків — підліткова криза. Що робити: перевиховувати чи терпляче чекати, поки цей період мине?

### Міф №1. Бунт — це ненормально

Вважаєте, що гормональний бум змушує сина або доньку поводитися неадекватно? Якщо сприймати проблеми з тінейджером лише так, то картина вимальовується безрадісна. Але насправді все це — не просто наслідок фізіологічної перебудови, а й важливий етап дорослішання.

*Підлітковий бунт — не патологія, а норма.*

*Він має сенс: внутрішнє відокремлення від батьків.*

До цього дитина приймала батьківські пояснення. Наприклад: «Це — кошеня, воно нявкає», «Це — поганий хлопчик, з ним не дружи», «Це — розлучення, ми будемо жити окремо, але залишимося татом і мамою».

Дитина дивилася на світ очима батьків. Але бажання, особливості характеру, досвід у маленької людини свої, неповторні. Тому до підліткового віку накопичується критична маса розбіжностей: «Чого хочуть тато з мамою, і чого хочу я».

І вийти з цього конфлікту можна тільки трьома способами: пожертвувати собою, перестати чути батьків або знайти компроміс — у більш-менш мирних суперечках або хворобливих скандалах і провокаціях. Навряд чи перші два способи хтось свідомо вибере для себе і дитини. Тому не такий уже й поганий третій — той самий підлітковий бунт.

### ***Міф №2. Слухняна дитина виросте благополучною***

Мила дівчинка, яка в 15 років постійно сидить за уроками, не спілкується з подругами, не звертає уваги на хлопчиків, ні в чому не суперечить батькам, — це зовсім не подарунок долі, як може комусь здатися. Це майбутня нещасна жінка, якій складно буде вибудовувати відносини, професійно визначатися, розуміти свої потреби, відповідати за вчинки.

Трапляється, що психологічне відокремлення від батьків, що не відбулося в підлітковому віці, вдаряє у 40-50 років. Після смерті батьків, коли немолода, можливо, сімейна людина не здатна жити без маминої-татової оцінки, наважуватися на самостійні вчинки.

*Протест — ознака дорослішання. Але, звісно, варто придивлятися до того, які форми він приймає.*

Якщо 12-річний хлопчик пише з друзями музику (нехай вона не подобається батькам) або відмовляється вчити частину шкільних предметів, бо вважає, що вони не знадобляться в його майбутній професії, то ця неслухняність — перший вибір, самостійність, самопізнання.

Якщо ж тінейджер п'є пиво пляшка за пляшкою, завдає собі порізів або регулярно приходять додому під ранок, то така форма бунту вимагає втручання.

### ***Міф №3. Нове покоління не протестує***

Серед сучасних батьків вже не настільки, як раніше, поширений авторитарний стиль виховання. Тож підліток не має потреби повставати проти диктату дорослих (бо його немає), люто відстоювати свої погляди, вдаватися до крайнощів. Але не все так ідеально.

*Нині значно частіше можна зіткнутися з потуранням чи байдужістю в родині.*

У першому випадку бунт не має сенсу, бо все дозволяють, у другому — бо бунтувати немає проти кого, адже батьки присутні в житті підлітка лише формально.

Проте проблеми психологічного відокремлення все одно наздоженуть. Бунт може відсунути на роки юності й виявлятися досить жорстко: хамством та зневажливим ставленням, відстороненням, життєвими експериментами та пошуками себе, проблемами з алкоголем та іншими асоціальними проявами.

У хлопців псується стосунки з татами, у дівчат — з мамами. Усе це ще гірше, ніж у підлітковому віці, вписується в студентське життя та впливає на подальшу долю. Як, наприклад, вітрянка: у дитинстві легко переноситься, а для дорослих — досить небезпечна.

Ще один сучасний варіант: бунт проходить вчасно, але пасивно, глибоко в душі. Старшокласник стає апатичним, байдужим, втрачає інтерес до життя.

Хлопці можуть неохайно виглядати, а дівчата ніби маскуватися надто яскравим макіяжем та відвертим одягом. Можлива самоушкоджуюча поведінка: часті травми, порізи, подряпини.

#### ***Міф №4. Тінейджер робить усе наперекір***

Раніше йому було все одно, яку сумку брати в школу, чим снідати та які сімейні фото батьки викладають в Instagram. Нині він сперечається через дрібниці і хоче геть усе зробити по-своєму. Здається, усе робить на зло.

Особливо ображає, коли ви визнаєте певну дорослість за підлітком, даєте певну свободу, але йому цього замало.

Він критикує на кожному кроці, намагається командувати.

*Деякі батьки ніби міняються місцями з підлітками — відчують себе під прицілом негативної уваги.*

Як казала одна клієнтка: «Тепер замість доньки та бабусі в мене дві свекрухи». Також вражає: невже дитина виросла настільки несхожою у своїх смаках, чужою?

Чи дійсно все це — наперекір? І так, і ні. Психологічне відокремлення включає здатність іти своїм шляхом, не відчуваючи провини, покладатися на свої ініціативи, навіть якщо вони не подобаються батькам та іншим авторитетам.

Ось підліток і тренується (несвідомо) відстоювати себе на кожному кроці. Мине час, і з'явиться чимало компромісів: шапка, яку зв'язала мама, здасться не «страшною», а «прикольною», а сімейні відео викликатимуть не сором, а ностальгію.

### ***Міф №5. Діти зростають споживачами***

Чимало конфліктів виникає через конкретні приземлені речі: не купили «саме ту» куртку чи гаджет, не дали грошей, не оплатили поїздки. Батьки вбачають у цьому егоїзм, зацикленість на речах і починають чинити опір навіть тим бажанням сина чи доньки, які б могли задовольнити.

Утім, суть проблеми — не фінансова, а соціальна. У цьому віці інтереси з батьківської сім'ї переміщуються на компанію однолітків. Підлітку вкрай важливо належати до певної групи, бути прийнятим і схваленим там.

**Якщо він не так одягнений, не має коштів на те дозвілля, яке заведене в однолітків, його не візьмуть у свою «зграю».**

**Це — переживання, пов'язані із соромом.**

Звичайно, матеріальні можливості у батьків різні. Але варто усвідомлювати ці реалії сина чи доньки, не вважати капризом бажання купити певний одяг, а не просто «тепле та практичне». Адже чимало дорослих теж стикаються з дрес-кодом і не оскаржують його.

Можна допомогти підлітку заробити гроші, заощаджувати та доцільно витратити «кишенькові». Але власні гроші, хай 10 гривень на тиждень, мають бути вже в першокласника, і надалі сума має збільшуватися.

Дитина повинна жити з відчуттям, що гроші є завжди, адже навіть безробітним виплачують соціальну допомогу. Ця установка значно краще виховує успішну людину, ніж «матеріальне — це низько».

### ***Міф №6. Якщо проблеми з одним з батьків, іншому не варто втручатися***

Коли підліток багато емоціонує, істерить та скандалить, батьки можуть боятися зайвий раз його чіпати. І якщо з батьком розмови йдуть на підвищених тонах, навіть із хамством, а з мамою — спокійно, дорослі можуть із цим змиритися, мовляв, хай кожен розбирається сам.

### **Проте хамство підлітка — ознака порушеної сімейної ієрархії.**

Якщо син грубіянить матері, це говорить не свідчить про їхні непорозуміння, скільки про те, що фігура батька для нього не авторитет.

Якщо мама у відповідь буде тиснути — тільки роздмухає конфлікт. Кращий варіант: якщо мама зізнається, що їй боляче під час таких сварок, а далі в присутності підлітка звернеться до батька з проханням розібратися в ситуації, навчити хлопця поводитися з жінкою.

А коли донька нечемно поводить з батьком, має втрутитися мати і наодинці поговорити з дівчиною. Така критика (від чоловіка — хлопцеві, від жінки — дівчині) буде сприйматися нормально.

### ***Міф №7. Від батьків нічого не залежить***

Чимало сучасних начитаних та обізнаних у психології батьків знають, що їхнє завдання: відпустити дитину, дозволити дорослішати, набивати власні шишки та робити висновки. Мовляв, не можна задовольняти власні амбіції,

розписавши весь життєвий шлях сина чи доньки та проігнорували при цьому їхні бажання.

Шкідливо триматися за підлітка обома руками, бо не хочеться втрачати відчуття своєї потрібності, увагу дитини, постійне спілкування. Така спокуса буває в матерів-одиначок і тих батьків, що почуваються самотніми. Недобре давати свободу своїй тривозі та циклитися на тому, які небезпеки можуть чатувати на дитину без вашого постійного контролю.

Тож можна лише відсторонитися? Ні. Відокремлення не означає припинення підтримки. Утім, старі форми спілкування перестають працювати.

Якщо до 10 років дитині природно крок за кроком вказувати, що робити, то далі актуалізується потреба в автономності, маємо враховувати думку підлітка.

**«Ми» доведеться замінити на «я і ти».**

**Висловлювати свої бажання, однак питати про бачення ситуації підлітком.**

Наприклад: «Я хочу, щоб ти гарно вчився, бо... А ти як вважаєш?» Тож це не просто про прийняття змін у дитині, а й про ваші нові компетенції.

Бути батьками підлітка — це новий досвід, і він може приносити задоволення.