

«Подростковый бунт неизбежен»

Мы все боимся этого периода, когда наш ребенок начинает взрослеть и мир вокруг него меняется. Всегда ли этот возраст «трудный» и как его преодолеть родителям и детям.



большинство из нас воспринимает как стихийное бедствие, гормональное цунами. Неуправляемость подростков, резкие перепады их настроения, раздражительность и стремление рисковать... В проявлениях переходного возраста мы видим «болезнь роста», которой должен переболеть каждый ребенок, а родителям в это время лучше куда-нибудь спрятаться и переждать бурю.

Мы предвкушаем момент, когда наш ребенок начнет жить по-взрослому. Но такое отношение ошибочно, потому что мы смотрим сквозь реального сына или дочь, стоящих перед нами, на выдуманного взрослого из будущего. Подросток чувствует это и сопротивляется.

Подростку с надежным типом привязанности легче исследовать мир и формировать жизненно важные навыки

Бунт в той или иной форме действительно неизбежен в этом возрасте. Среди его физиологических причин – перестройка в префронтальной коре. Это зона мозга, которая координирует работу различных его отделов, а также отвечает за осознание себя, планирование, самоконтроль. В результате подросток в какие-то моменты не может управлять собой (хочет одно, делает другое, говорит третье)¹. Со временем работа префронтальной коры налаживается, однако скорость этого процесса во многом зависит от того, как подросток сегодня взаимодействует со значимыми взрослыми и каков тип привязанности, которая

сложилась у него в детстве².

Подростку с надежным типом привязанности легче исследовать мир и формировать жизненно важные навыки: умение отказываться от устаревшего, способность к эмпатии, к осозанным и позитивным социальным взаимодействиям, к уверенному поведению. Если же потребность в заботе и близости в детстве не была удовлетворена, то у подростка накапливается эмоциональное напряжение, которое обостряет конфликты с родителями.

Родителям стоит учиться оставаться открытыми для обсуждения любых вопросов и не давать оценок

Лучшее, что может сделать взрослый в такой ситуации, – это общаться с ребенком, учить его жить в настоящем, смотреть на себя из момента «здесь и сейчас» без осуждения. Для этого родителям тоже стоит учиться переносить фокус внимания с будущего на настоящее: оставаться открытыми для обсуждения с подростком любых вопросов; проявлять искренний интерес к тому, что с ним происходит, и не давать оценок.

Можно расспрашивать сына или дочь, предлагая рассказать о том, что они чувствовали, как это отразилось в теле (комочек в горле, сжались кулаки, засосало под ложечкой), что они ощущают сейчас, когда говорят о случившемся. При этом родителям полезно следить за своими реакциями – сочувствовать, но не возбуждать ни себя, ни подростка выражением сильных эмоций или спорами. Вдумчивый разговор и называние своих эмоций (восторг, недоумение, тревога...) помогут подростку «включить» префронтальную кору.

Общаясь таким образом, родители вызовут у ребенка доверие, а на нейроруровне быстрее произойдет согласование работы различных отделов мозга, необходимое для сложных когнитивных процессов: творчества, сопереживания, поиска смысла жизни.

Подробнее об этом см. Д. Сигел «Растущий мозг» (МИФ, 2016).

Дж. Боулби «Создание и разрушение эмоциональных связей» (Канон+, 2014).

Источник: интернет

Разместила: Чернявская Оксана Николаевна (текст для публикации взят из Интернета)

Опубликовано на сайте: 23 марта 2017