

Далікатная тэма

СКЛАДАНАСЦІ ПЕРАХОДУ

Як знайсці агульную мову з падлеткам?

Пераходны ўзрост не толькі выпрабёўвае на трываласць самога падлетка і яго бацькоў, але і экзаменуе адносіны паміж імі. Як за гэты час не аддаліцца, а стаць яшчэ бліжэй, што варта ведаць, каб не «ўпусціць» дзіця, расказала псіхолаг Гарадскога дзіцячага клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Галіна СТАНЧЫК.

— Галіна Антонаўна, як праяўляецца падлеткавы ўзрост? Што адбываецца ў пераходны перыяд з дзецьмі?

— Калі ў крызісах іншых узростаў яшчэ сумняваюцца, то пра гэты вядома з даўніх часоў. Шэкспір, напрыклад, казаў, што было б добра, калі б яны заснулі гадоў у 16 (на тыя часы), а ў 20 прачнуліся — і не нарабілі б глупстваў. Многім бацькам таксама хочацца зажмурыць і расплюшчыць вочы тады, калі гэты перыяд пройдзе, дзіця стане спакойным і з ім можна будзе дамовіцца. Але пераходны ўзрост варта не перажыць, зажмурыўшы вочы, а пражыць. Бо гэта адзін з самых важных этапаў у развіцці, які шмат дае на будучае. Для бацькоў гэта складаны час, але ёсць меркаванне, што па-сапраўднаму дарослы той чалавек, хто пражыў сталенне сваіх дзяцей.

Падлеткі выдатна адчуваюць нашы слабыя месцы і падсвядома б'юць менавіта туды, дзе нам вельмі балюча. Часам бацькам здаецца, што робіцца гэта наўмысна, што гэта такая гульня «дастань бацькоў». Варта разумець, што нашым дзецям у пераходным узросце вельмі складана, яны, як Русалачка, якой кожны крок даецца з болем. Адна з прыкмет пераходнага ўзросту — эмацыянальная няўстойлівасць. Яна абумоўлена змяненнямі мозга: непатрэбныя нейронныя сувязі адміраюць, актывізуюцца і замацоўваюцца іншыя. Таксама бацькам важна ведаць, што падлеткі няправільна вытлумачваюць эмацыянальны стан іншых людзей. Нават калі ён нейтральны, яны ўсё роўна адчуваюць пагрозу. Таму часта здаецца, што дзеці на роўным месцы заводзяцца. Дарослым важна гэта ўлічваць і быць цяплым. Варта стрымліваць негатыўныя эмоцыі, не палюцца і не аддаляцца. У такім узросце вялікі страх быць непрынятым. Таму нягледзячы на тое, што падлетак выглядае монстрам, з якім немагчыма паладзіць, важна, каб бацькі знаходзіліся побач.

— Але часам здаецца, што падлеткі самі імкнуцца аддаліцца...

— Бо другая задача ў гэтым узросце — адасобіцца, усвядоміць свае межы. З ёй і звязана тое адчуванне, што падлетак увесь час трымае сябе дзёрзка і робіць нам балюча. Аддаліцца і выйсці ў свет прадугледжвае эвалюцыя. І хоць падлетак адштурхоўвае бацькоў, на самай справе яму патрэбна

іх падтрымка. І задача дарослых у гэтым узросце — быць надзейнай гаванню і стартавай пляцоўкай. Каб падлетак ведаў, што прыйдзе дадому і там адпачне. А калі часам здараецца, што дома таксама баявыя дзеянні, дзіця сыходзіць да равеснікаў, у сацсеткі.

Праўда, некаторыя бацькі наладжваюць такія райскія ўмовы, што дзецям нікуды не хочацца выходзіць з дому. Тут «дапамагае» і камп'ютар, які стварае ілюзію жыцця. І падлеткі не спяшаюцца чагосьці дасягаць, не ідуць да равеснікаў. Тут трэба памятаць, што адна з асноўных патрэбнасцяў — выбудоўванне сацыяльных адносін, падлетку важна адчуць сябе ў зграі сярод роўных і быць з аднагодкамі. Бацькоўская любоў — тая няпростая раўнавага, калі мы засцерагаем ад моцных траўмаў, але дазваляем мець вопыт, калі дзіця робіць памылкі, адчувае дыскамфорт і такім чынам вучыцца.

— Як правільна паводзіць сябе бацькам? Як у такім узросце засцерагаць ад рызыкаўных паводзін?

— Важна, каб з боку бацькоў падлетак адчуваў паважлівую ўвагу. Часам бацькі чамусьці імкнуцца ўказаць на недахопы, пакрытыкаваць. А дзецям вельмі балюча. Падлетку здаецца, што свет разбурыўся, нават калі на яго паглядзеці не так. Яшчэ адзін важны навык, які патрэбны бацькам, — рабіць паўзы. Хацелася б, каб гэтым навучыліся і падлеткі. Яны як правіла, імпульсіўныя, у іх не атрымліваецца пачакаць, спрагназаваць. Здавалася б, яны ўсё ведаюць і чулі пра гэта не раз, але ў стрэсе не кантралююць сябе. Да таго ж, як пацвярджаюць даследаванні, у прысутнасці равеснікаў цяга да рызыкі павялічваецца. У адзіночку падлетак ніколі б сябе так не паводзіў, а вось у кампаніі яны спрабуюць вельмі многае і ідуць на рызыку. Падчас эксперымента падлетку казалі, што равеснікі назіраюць за ім з суседняга пакоя — і яго рашэнні тут жа мяняліся. Нешта падобнае праводзілі з пацукамі. Ім прапаноўвалі прымаць алкаголь. Пацук мог спыніцца, калі быў адзін, у адрозненне ад таго, калі ён быў у акружэнні сабе падобных. Нездарма прыводжу такі прыклад — падлеткам так прасцей разумець, што з імі адбываецца. Ім не падабаецца адчуваць сябе прымітыўнымі істотамі, якімі можна маніпуляваць.



У падлеткаў назіраецца дафамінавы дысбаланс. У момант рызыкі яго ўзровень павышаецца, што дае магутныя адчуванні ад жыцця. Калі ўзровень дафаміну зніжаны, падлетак пакутуе ад тугі. Прывяду прыклад яшчэ аднаго эксперымента, падчас якога навукоўцы нават лічылі, што адкрылі цэнтр задавальнення ў мозгу. Пацукі не елі, не пілі, а без канца націскалі на рычажок, які ўзбуджае гэты цэнтр, — аж да смерці. Калі правярылі гэта на людзях, усталяваўшы адпаведныя апараты, высветлілася, што ўдзельнікі даследавання не адчувалі ніякага задавальнення! Было толькі пастаяннае спадзяванне, што яшчэ крыху і яно прыйдзе. Гэта тое ж адчуванне, калі мы, напрыклад, «завісаем» у сацсетках: вось я адкрыў яшчэ адно пісьмо, яшчэ адно відэа і там будзе нарэшце тое, што даставіць мне радасць. Тое ж самае адбываецца падчас ужывання алкаголю. Гэта важна растлумачыць падлетку: калі ён выпіў крыху і яму здаецца, што зараз ён спыніцца, — гэта лжывае адчуванне. Не атрымаецца ў яго спыніцца, бо ён узбудзіў дафамінавую сістэму, і патрабуецца ўсё больш задавальнення.

— Падлетак у стане гэта пачуць і прыняць да ведама?

— Канешне! Праўда, не факт, што зможа скарыстацца ў патрэбны момант. З імі неабходна ўсё абмяркоўваць, толькі рабіць гэта варта, калі яны і вы ў спакойным стане. Яны гатовыя размаўляць, асабліва аб сабе. Гэта тэма, якую падтрымае любы падлетак, калі будзе адчуваць, што яго заўважаюць. Але каб нас пачулі, важна быць на адной хвалі. Часта здараецца, дзіця не гатова нас зараз успрымаць, а мы гаворым, гаворым... Спачатку ўсталяйце кантакт. Тут важна не парушаць межы — стукацца ў па-

кой да падлетка, даваць яму магчымасць пабыць аднаму. Можна сказаць прыкладна так: я разумею, што табе цяжка, але хачу цябе падтрымаць, прыходзь, разам пап'ём гарбаты. Неабходна памятаць, што калі падлетак нешта нам дэманструе сваімі паводзінамі, злуецца, гэта значыць, што яму дрэнна і ён разлічвае, што мы гэта заўважым і дапаможам. А не адмахнемся: разбірайся сам. Калі дзіця крычыць і крыўдзіцца, гэта лепш, чым калі яно закрываецца і стане сыходзіць.

— Не сакрэт, што ў камп'ютарах, тэлефонах ды іншых гаджэтах многія падлеткі гатовы праседжваць днямі...

— Я згадвала пра важнасць кантактавання з равеснікамі, і сёння яно перамясцілася менавіта ў інтэрнэт-прасторы. Бацькі часта скардзяцца, што дзеці «там». Але пачынаеш высвятляць, і аказваецца, што калі б была магчымасць дзесяці сабрацца, яны выйшлі б і сустрэліся. Таму няхай кантактуюць хоць бы так, бо без гэтага немагчыма. Так, бывае залежнасць. Ёсць і харчовая залежнасць, але мы ж разумеем, што не можам не карміць дзіця. Важна, чым займаецца падлетак у гаджэтах і якія патрэбы ён задавальняе. Калі ў яго няма сур'ёзных праблем, ён з радасцю адгукнецца на жывое кантактаванне. Часта падлетак і рады б выйсці на вуліцу, але дарослыя самі забараняюць. І тут, дарэчы, дарэмныя спадзяванні бацькоў, што ў выпадку забарон дзіця будзе сядзець і вучыцца.

— Пераходны ўзрост у дзяўчынак і хлопчыкаў адрозніваецца?

— Так, ён працякае пазрэзнам. У многіх культурах падтрымліваюцца рытуалы сталення, і хлопчыкам варта прайсці нейкія выпрабаванні. Гэта імкненне генетычна закладзена і схільнасць да рызыкі ў хлопчыкаў больш

шая. У дзяўчат іншыя выпрабаванні — спакойна сядзець і вышываць, напрыклад. Але ўсё індывідуальна, у кагосьці гэты крызіс мяккі, у некага больш яркі. Сёння шмат кажуць, што ў будучым спатрэбіцца нестандартнасць, крэатыўнасць, і тыя, хто ў падлеткавым узросце актыўна шукае свой шлях, маюць больш шанцаў на паспяховасць. Многія з вялікіх людзей — тыя, хто захаваў падлеткавае мысленне, хто не падпарадкоўваецца стэрэатыпам.

— Бацькі неяк могуць аблегчыць цяжэнне гэтага крызісу?

— Пра тое, што варта праяўляць паважлівую ўвагу, заўважаць падлетка, мы ўжо казалі. Не дарма бацькоў падколююць іх дзеці: «Мама, я паеў і ў шапцы». Недастаткова, калі бацькі клапацяцца толькі пра гэта. Падлеткам трэба, каб дарослыя заўважалі і адлюстроўвалі іх эмацыянальны стан, знешнія змены, жаданні, з якімі яны пакуць не ўмеюць спраўляцца. Нездарма падлеткі імкнуцца да эпатажных змен знешнасці (фарбуюць валасы ў самыя нечаканыя колеры). З аднаго боку, гэта спосаб проста прыцягнуць да сябе ўвагу. З іншага — нярэдка за такім жаданнем стаіць страх быць непрынятым: «Да мяне недружалюбна ставяцца, бо ў мяне такія валасы». Гэта такі спосаб маскіроўкі. Дзецям трэба даваць права выбару ў тым, што бяспечна і магчыма. Інакш сваю патрэбу ўплываць, кантраляваць, зацвярджацца яны будуць кампенсаваль у тым, што нам не спадабаецца.

Часта падлеткі хочуць нейкую рэч, якая для іх статусная. І трэба ім даць магчымасць перажыць адчуванне таго, што яна цяпер у яго ёсць, але нічога пры гэтым не памянлася. Гэта важна адчуць, бо нездарма ж кажуць, што калі ў вас у дзяцінстве не было веласіпеда,

а зараз ёсць «Ламбарджыні», то ў дзяцінстве ў вас усё роўна не было веласіпеда. Таму калі гэта сапраўды моцнае жаданне, дайце яму ажыццявіцца. Але тут таксама важная паўза. З падлеткамі праводзілі тэст: давалі 20 долараў і казалі, што праз нейкі час ты атрымаеш 40, калі не патраціш гэтыя 20. Адметна, што з дарослымі падлеткі рэдка трацілі. Калі побач былі равеснікі, то трацілі адразу. Праз 20—30 гадоў высветлілася, што больш паспяховыя тыя, хто ўмеў рабіць паўзу: яны атрымлівалі лепшую адукацыю, былі больш здаровыя. Гэта тлумачыцца тым, што такія людзі ўмеюць стрымліваць свае імпульсы і жаданні. Таму хачаш пафарбаваць валасы — добра, але давай крыху пачакаем, назбірай грошы. І часта падлеткі дзякуюць за гэта, бо жаданне праходзіць. Часам і варта нейкую рэч купіць, дзіця атрымае ўрок: вось я так марыла пра суценку, а зараз нават не хачу ў ёй нікуды выходзіць. Значыць, наступным разам падлетак падумае, ці сапраўды гэтая рэч патрэбная. Дарэчы, адна з асаблівасцяў цяперашняга пакалення, што падлеткі на траты сям'і ўплываюць як ніколі моцна.

Хоць падлетак адштурхоўвае бацькоў, на самай справе яму патрэбна іх падтрымка. І задача дарослых у гэтым узросце — быць надзейнай гаванню і стартавай пляцоўкай.

Для падлеткаў важна справядлівае стаўленне. Гэта не толькі пахвала, але і абмеркаванне няўдач: «Ты малайчына, бо не здаўся, умееш пераадоўваць цяжкасці». Не проста казаць: «Ты прыгажуня», а «Ты ўмееш сачыць за сабой, выбраць стыль, падаць сябе». Яшчэ бацькам варта памятаць, што поспех не бывае лінейны. Складана адораным дзецям, якія роўняцца падымаліся ўверх і ніколі не падалі. Першае падзенне для іх — катастрофа. Важна заўважаць нават маленькія поспехі, гэта замацуе жаданне рухацца далей.

Але самае галоўнае, што мы павінны даць падлеткам — пачуццё іх каштоўнасці, незалежна ад яго дасягненняў і недахопаў. Важна, каб яны ведалі, што ні на каго іншага мы іх не прамяняем. І прывіць навык наладжваць адносіны — гэта тое, чаму дзіця вучыцца ў сям'і.

Бацькі для падлетка — базавы аэрадром, які забяспечвае бяспеку ў палётах у яшчэ нязведаны, але выдатны свет сталення. Адносіны цеплыні і прыхільнасці — тая страхоўка, якая нават у цяжкай сітуацыі стане падтрымкай і рэсурсам.

Алена КРАВЕЦ.