*по материалам журнала PSYCHOLOGIES*

## Периоды детского развития: от 12 до 17 лет

Подростковый возраст всегда наступает внезапно. Еще вчера ребенок был покладистый и любящий, а уже сегодня начинает жестко отстаивать свое мнение, красить волосы и делать пирсинг. Родительский авторитет уже не так силен, а вот оценка сверстников вдруг оказывается определяющей. С такими переменами мир в семье часто заканчивается.



**Экзамен для родителей**

Родитель понимает, что перед ним еще ребенок, а вовсе не взрослый. Мамам и папам непросто принять происходящее: и рассуждения дочерей и сыновей пока еще незрелые, и ориентация на друзей раздражает. В этот момент взрослые волнуются: пытаются понять, какие ошибки допустили в воспитании, переживают по поводу необдуманных поступков, пытаются срочно воспитать «деточку», привить ему правильные ценности. Только усилия эти нечасто приводят к должным результатам.

Я называю подростковый возраст экзаменом для родителей. Во-первых, именно тогда ребенок предъявляет нам все свои обиды и претензии, которые не был готов озвучить раньше. Во-вторых, то, как пройдет этот период, во многом зависит не от подростка, а от взрослых. Найдут ли те в себе силы начать больше доверять, поддерживать контакт с этим новым ершистым существом и строить конструктивный диалог?

**Переходный период**

Подростковый возраст — это переход из детства во взрослую жизнь. Это не значит, что ребенок вдруг станет совсем независимым и самостоятельным. Но постепенно он начнет отвечать за свои поступки, делать свой осознанный выбор в вопросах морали и интересов.

Это период, когда интересы ребенка из зоны семьи перемещаются во внешний мир. По этой причине мнение сверстников становится важнее позиции родителя. Ведь теперь там, среди таких же, как он, надо искать свое место и доказывать свою ценность. Это происходит со всеми детьми без исключения. И с теми, кто постоянно протестует и буянит, и с теми, кому культура семьи не позволяет открыто заявлять свою позицию. Все интересы теперь где-то там, вне дома.

Все эти психологические метаморфозы случаются на фоне полового созревания. Происходит гормональная и физическая перестройка организма, который к концу пубертата будет идентичен взрослому.

Столь бурные процессы в теле и, соответственно, в глубинных отделах головного мозга требуют огромного количества энергии. И ее не хватает на обеспечение процессов когнитивных. Именно поэтому интеллектуальные способности у подростков зачастую заметно снижаются. Это добавляет неприятных переживаний и родителям, и самому ребенку, но скоро проходит.

**Бунтарство и самостоятельность**

Суть типичных конфликтов часто сводится к тому, что подросток отказывается выполнять требования родителей и настаивает на собственной позиции. Это самый простой и быстрый путь к ссоре: «Тебе говорят делать так!» — «А я так делать не буду!». Этого уже достаточно, чтобы начать выяснять отношения и полностью выйти из поля сотрудничества.

Но ребенку пора принимать самостоятельные решения в некоторых вопросах.

А как научиться их принимать, если все время следовать указаниям родителей? Значит, настало время отказаться от готовых решений и искать собственные. Сразу может не получиться. Ошибки возможны, даже неизбежны.

Что делать родителю? Чаще всего у него два пути. Он может быть рядом и поддерживать, когда решения подростка оказались неудачными, а может выступать в роли жестокого прокурора.

Есть и другой сценарий, когда подростку вдруг дают слишком много свободы, ссылаясь на то, что теперь он «взрослый». Только и требования к нему предъявляются соответствующие: наломал дров — сам разбирайся с последствиями. И если ребенок попал в эту «взрослость» неподготовленным, ему трудно самостоятельно справиться со всеми обстоятельствами новой жизни.



**Сохранять отношения**

Во всех ситуациях поддержка взрослого необходима в той мере, в которой в ней нуждается подросток. Ему так проще входить в новый этап взросления, а родитель сохраняет связь с ребенком и определенное влияние на его решения.

Не потерять контакт очень важно. Подростковый возраст — это этап в жизни семьи, когда ребенок превращается во взрослого. Уже непродуктивны прежние иерархические взаимоотношения: родитель главный, а ребенок подчиняется его требованиям. Надо перестраиваться, учиться общаться на равных, с обоюдным уважением к позиции каждого.

В этом много нового не только для ребенка, но и для взрослого. То, как будет проходить перестройка отношений, чем она завершится, сильно повлияет на будущее подростка.

**Путь к автономии**

До подросткового возраста семья была основным средоточием интересов, эмоций, социальной жизни ребенка. Но пришло время «вылупиться» из этой «скорлупы». Выход необходим, чтобы в дальнейшем чувствовать себя полноценной личностью.

Если родитель использует свое влияние, чтобы не отпустить подростка, есть риск, что последний в этой «скорлупе» так и останется. И речь идет не о физическом отлучении сына или дочери от семьи, а о психологической автономности, которая формируется в подростковом возрасте.

В кризисе переходного возраста ключевую роль играет готовность родителя признать эту автономность, поддержать ее.

Соблюсти баланс между зависимостью и независимостью ребенка в этот период очень сложно. Успех в этом связан не только с особенностями личности родителя и подростка, но и с семейной культурой, с собственным опытом прохождения подросткового кризиса у родителей. Однако в отношениях непреодолимых препятствий нет. Просто надо разговаривать, слушать и слышать друг друга, искать компромиссы.

Подростковый период заканчивается, уходят протест и постоянные противоречия. Если родитель смог сохранить контакт с ребенком и перестроить свое отношение к нему в соответствии с возрастом, то в дальнейшем в семье будут царить мир и спокойствие.

**Цикл статей о периодах развития ребенка:**

1. [«Периоды детского развития: младенчество»](https://www.psychologies.ru/articles/periodyi-detskogo-razvitiya-mladenchestvo/)
2. [«Периоды детского развития: от 1 года до 3 лет»](https://www.psychologies.ru/articles/periodyi-detskogo-razvitiya-ot-1-goda-do-3-let/)
3. [«Периоды детского развития: от 3 до 7 лет»](https://www.psychologies.ru/articles/periodyi-detskogo-razvitiya-ot-3-do-7-let/)
4. [«Периоды детского развития: от 7 до 12 лет»](https://www.psychologies.ru/articles/periodyi-detskogo-razvitiya-ot-7-do-12-let/)

[](https://www.psychologies.ru/profile/svetlana-lukka-432/)

[Светлана Лукка](https://www.psychologies.ru/profile/svetlana-lukka-432/)

Психолог и консультант, специализирующийся в сфере детско-родительских отношений, детский нейропсихолог.

Источник фотографий: Getty Images