

## О БЕДНОМ ПОДРОСТКЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО



*— Мама, я хочу тебе важное рассказать... У меня есть девушка, ей 14, — вечером, во время прогулки с собакой, доверительно шепчет мне моя дочь.*

Я — мама двоих подростков, 13 и 15 лет, налейте мне 400 капель валерьянки. Но не спешите сочувствовать мне, на самом деле жалеть нужно их, подростков. Да-да, вы не ослышались. Самый хрупкий, нежный возраст — когда наши малыши меняются и отдаляются, и им труднее, чем нам.

У них меняется тело. Их знакомое, родное, такое привычное тело, их руки-ноги-мозг подводят, растут, выкидывают фортели, болят. Растить больно — я помню, как за лето выросла на 20 сантиметров.

Моим детям одежду надо менять чуть не каждый месяц — иначе рукава и штанины тут же становятся безнадежно коротки. А обувь?

У них прыщи всех цветов и размеров, а кожа стала такая чувствительная, что любая этикетка или шов натирают и бесят.

Они воняют. Господи, как они воняют. В душ при этом их не загнать, а если такое и случается — из ванной выходят через 3 часа — и все равно вонючие. И они жутко этого стесняются, хоть и не выдают. Задвигают обувь в уголок, на невымытые волосы шапка, застенчивость прячут под маской "а что такого?"

У дочери тело меняется особенно. Рост, грудь; волосы длиной ниже попы отрезала в ванной ножницами. Тупыми. Под мальчика. Покрасила в розовый, потом в синий, а затем в красный.

Они активно ищут себя. Сложно, очень сложно ужиться со своим новым телом, которое меняется, предает, зачастую не нравится.

Подростки пробуют искать свой стиль — всё черное и шипы, всё розовое и аниме, минимализм, бомж-стайл, бренды; эксперименты с макияжем и волосами. И они активно себе не нравятся. Волосы не такие, лицо не такое, руки слишком некрасивые/слишком маленькие/слишком большие, фигура — о боже, боже. Им страшно и сложно.

У них эмоции кипят и бурлят. Виной тому и гормоны — у подростков они вулканом, и полное переосмысление себя, мира вокруг; поиск своего "я", своего отличия от других людей, меняется вся система ценностей.

Появляется отторжение ценностей родителей и старшего поколения в целом, негативизм; подростки, как и трехлетки, пробуют наши границы, желание сепарации накладывается на недостаток опыта. Чаще всего именно в подростковом возрасте появляются депрессия (по данным ВОЗ — четвертое место в мире среди ведущих причин заболеваемости и инвалидности подростков), а так же часты раздражительность, тревожность, гневливость.

Огромной проблемой является РПП — расстройства пищевого поведения. Анорексия по статистике — третье по распространенности заболевание у девушек от 14 до 20 лет. Давление общества, СМИ, журналы, инстаграм действуют на подростков, как кривое зеркало — так называемая дисморфофобия.

У них ответственность и социализация, сепарация, конкуренция и давление. Мы, родители, школа, экзамены и тесты, поступление, бюджет, армия, ожидания и ругань. Наша ругань. "Ничего не делает, только хамит", "всю учебу забросил, весь день в своем телефоне", "способный, но ленивый, а ведь мог бы". А дети хотят одного — чтобы их оставили в покое. Им и так сложно, у них меняется все. Сейчас им важнее их самооценка, стремление к самостоятельности, желание соответствовать ожиданиям сверстников, поиск сексуальной идентичности — все это повышает уровень стресса, плюс физическая усталость (нагрузка в школе, кружки, рост тела, гормоны).

Стоит дать им время, просто немного времени и много доверия. Им сложно и больно, страшно и непонятно.

Сепарация? Займусь собой, найду хобби, отстану от ребенка. Как раз сейчас грандиозные планы — собраться и махнуть в Непал. В горы. Или на север. Раньше никак не получалось — дети были маленькие, а теперь уже можно потихоньку планировать и мечтать. Научиться лепить из глины, работать с деревом, рисовать — столько всего!

Подросток лежит, ничего не делает? Не надо спешить ругаться, может, он просто буквально устал, не выспался или анемия? Я в свои 12, отличница и в принципе очень тихий, беспроблемный ребенок, внезапно начала прогуливать уроки английского. А дело в том, что английский был последним уроком, а перед ним — очень сложный день, и я просто не вытягивала. В тот год я вообще еле дожила до лета, такое было чувство слабости и усталости. Я постоянно хотела спать, я ела мел, который оставляли у доски.

Может, и у наших детей не лень, а стоит показать их врачу?

Если грубит — твердо обозначаю границы. Меня нельзя обижать, мне нельзя грубить. Так же, как и детям.

И, в конце-концов, я просто доверяю и люблю. Обнимаю, балую блинчиками, выслушиваю их, не копаюсь в их телефонах и дневниках.

Да, мне бывает страшно, да, я иногда сомневаюсь, но продолжаю доверять. И однажды чудовище сгинет, а чудесный взрослый вылупится. Наш выросший ребенок.

*Подготовил педагог-психолог ИВ Чухломина*