

Людмила Петрановская о том, как воспитывать (и не воспитывать) подростков.

Людмила Петрановская – психолог, лауреат Премии Президента РФ в области образования, член Ассоциации специалистов семейного устройства «Семья для ребенка». Автор бестселлеров «Что делать, если...», «Что делать, если...2», «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка», «Если с ребенком трудно», «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы».

Почему подросток остро переносит несовершенства родителей, как договориться и успокоить, если обнять и угостить вкусеньким – уже не работает, когда татуировки и сиреневые волосы становятся тревожными признаками, всегда ли плохая компания – это та, где пьют и курят, и почему мы можем уследить за всем, кроме того, что наш ребенок может сделать сам с собой – как пережить трудный подростковый период вместе со своим ребенком, не чокнуться и не разрушить отношения.

Обняли, сводили в кино – с подростком это не работает.

– Многие родители сегодня растят детей по вашим книжкам. В них все понятно, каждый момент развития ребенка вами разложен по полочкам. А с подростковым возрастом тоже так раскладывается или все сложнее?

– Не только с подростками сложнее. То, что я описывала – это благополучные сценарии развития, то есть истории, не осложненные какими-то особыми обстоятельствами. Понятно, что так бывает не всегда, у детей бывают свои особенности здоровья, особенности психики. И одни и те же ситуации дети могут проживать по-разному: для одного ребенка неприятности будут вполне посильны, а для ребенка с какими-то особенностями развития окажутся за пределами его возможности адаптации. Поэтому не надо растить детей «по книжке». Книжка – она для того, чтобы лучше понимать ребенка, его потребности и общую логику его развития.

– Можно ли выделить какие-то процессы, свойственные подростковому возрасту, которые важно иметь в виду?

– Начнем с того, что мы сейчас наблюдаем: подростковый возраст молодеет – начинается раньше и в физиологическом, и в психологическом плане. Сейчас часто родители в 9, 10 и 11 лет (то, что раньше считалось еще совсем ребенок-ребенок) отмечают у своего ребенка достаточно подростковые проявления.

В подростковом возрасте одновременно идет очень много процессов на разных уровнях – физиологическом, психологическом и социальном.

Если говорить о физиологии, прежде всего, человек становится взрослой половозрелой особью, это вызывает множество изменений в теле, и ощущения при этом не всегда комфортные. В это время часто ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, скачет гормональный статус, повышается нагрузка на внутренние органы, потому что тело растет. Поэтому именно в этом возрасте часто стартуют психические заболевания, обостряются или начинаются хронические тяжелые заболевания. Сам по себе такой огромный рывок роста, физическое увеличение тела, половое созревание – это огромная нагрузка на организм, и где тонко, там и рвется – в это время человек оказывается более уязвим.

Есть еще нейрофизиология – у подростка происходит довольно серьезная перестройка мозга, отбраковка лишних связей, которые не были до этого времени задействованы, активизация других связей. В каком-то смысле можно сказать, что в течение подросткового возраста есть периоды, когда мозг пребывает в «разобранном» состоянии – его разобрали и еще не собрали по-новому. В это время ребенок может испытывать сложности с критичностью, с оценкой последствий своих поступков, с прогнозированием. Самые сложные и поздно созревающие структуры мозга, которые отвечают за целеполагание, за прогнозирование, оказываются уязвимыми и в состоянии перестройки не очень хорошо действуют.

Если говорить о социальном плане, то в этот период человек поворачивается спиной к микромиру своей семьи и лицом к большому миру, к социуму. Основные события в его жизни начинают происходить в среде сверстников (мы сейчас говорим о типичном варианте, конкретные дети могут вести себя иначе). То, чем он, в основном, увлечен – это отношения среди сверстников, кто с кем дружит, кто кому нравится, кто кому не нравится, кто кого подставил или выручил. Задача возраста – освоение сложных социальных связей, знакомство на практике с такими явлениями, как групповая иерархия, групповое давление, место в группе.

Это очень сложный мир, который в норме в этом возрасте осваивается. Хорошо, если осваивается. Некоторые родители очень радуются, если их ребенок, вместо того чтобы тусить со сверстниками, сидит и читает умные книжки. А психологи и психиатры в этом случае, наоборот, бывают насторожены, потому что это может говорить о проблемах с социализацией. Так что нормально, если в этом возрасте ребенка больше интересуют отношения со сверстниками, чем школьные занятия.

– *А что происходит в отношениях с родителями, с семьей?*

– Второе название подросткового кризиса – это кризис идентичности, то есть кризис осознания своего я, своих особенностей, своих границ, своих желаний, своих ценностей.

Для того, чтобы это сложилось, нужно отделиться от родителей, перестать быть с ними в слиянии и полностью разделять их установки. Естественно, это болезненно переживается обеими сторонами. Подросток начинает отделяться от родителей, он перестает их идеализировать. Любому ребенку свои родители кажутся прекрасными, так работает инстинкт привязанности. Он считает их самыми умными и самыми добрыми. Надо сильно постараться, чтобы ребенка младшего возраста в себе разочаровать – для этого нужно как-то совсем по-свински себя вести.

А у подростка вдруг спадает пелена идеализации, и он начинает видеть родителей как будто новыми глазами, и он, конечно, в некотором шоке. Потому что он видит перед собой каких-то не очень молодых, не очень красивых, часто не очень умных людей, которые ходят перед ним со всеми своими возрастными признаками, с какой-то бытовой распушенностью, с интеллектуальной ограниченностью, недостаточно широким кругозором.

У ребенка появляются основания для скепсиса или даже для какого-то отторжения и презрения, что, конечно, болезненно переносится родителями, особенно если родительская роль занимает большую часть их личности или они не уверены в себе, в успешности своей жизни.

И самому ребенку тоже неприятно, у него тоже внутренний конфликт: он любит этих людей, но при этом видит их несовершенства, и ему нелегко это принять.

То же самое происходит с учителями, хотя с ними полегче, потому что не любить и не уважать училку проще, чем родную маму, если она не делала чего-то из ряда вон выходящего.

Кроме того, подросток начинает закрывать границы своей личности, он перестает делиться, перестает рассказывать. Родители больше не могут так легко управлять его эмоциональным состоянием. Если ребенку пять или девять, каждый из нас знает, как его развлечь и утешить в случае неприятностей. Нам нетрудно сделать его снова веселым и расслабленным – пообнимали, поцеловали, в кондитерскую сводили, в зоопарк или в кино, в аквапарк, и ребенок стал счастливым.

С подростком это не работает. Если у него личная драма или подростковая дисфория со сниженным настроением, все наши привычные способы развлечь, увлечь, покормить вкусеньким, поцеловать в лобик не утешают. Поэтому ему в этом плохом своем состоянии приходится опираться либо на себя, либо на друзей. Если у него с друзьями не очень хорошо, то он, получается, вообще один – родители уже не подходят в этом качестве, новых горизонтальных связей не образовалось, ему плохо.

Если при этом у него еще есть какие-то особенности, которые делают его более уязвимым, например, какие-то навязчивые мысли, мучительная тревога или сниженное настроение, проблемы с самооценкой, ситуация становится рискованной. Собственно говоря, так и развиваются всякие трагические истории, от анорексии до суицидов или агрессивных проявлений.

Сложность в ситуации с подростками именно в том, что, если с детьми помладше очень многое зависит от родителей (и у них очень много возможностей), то тут зависимость от родителей сильно падает, от нас объективно меньше зависит. Это даже правильно, потому что если бы мы продолжали управлять подростком так же легко, как маленьким ребенком, он бы не развивался, не рос, оставаясь в такой симбиотической связи с нами. Поэтому это, с одной стороны, правильно, а с другой стороны, нам, конечно, страшно, тревожно, и у этой ситуации есть существенные риски.

Задача подростка – отделиться и обозначить границы

– *Как родителю понять, что пора вмешиваться? Например, ребенок волосы покрасил, потом перекрасил, или татуировку сделал. А как понять, что это уже, допустим, self-harm?*

– Self-harm – он же не происходит от хорошей жизни, от хорошего настроения. Это способ реакции на тяжелые чувства, чаще всего непереносимую тревогу, или наоборот, способ справиться

с болезненным «отсутствием чувств». Если ребенок покрасил волосы и в восторге от этого, делает селфи и посылает всем подружкам: «Какой у меня новый цвет волос!» – тут не о чем беспокоиться, это его способ примерить на себя новую идентичность. Сколь угодно он походит с этим цветом волос, потом либо полюбит его, либо разлюбит и поменяет.

Если он делает татуировку – романтические картиночки, и переживает, не будет ли ему больно, адекватно понимает, что это нужно делать не в подвале, а в салоне с соблюдением средств гигиены, и, например, про это советуется – это нормально. Можно с ним поговорить о том, что татуировку просто так не выведешь: может быть, ты подумаешь, давай сделаем пока временную, вдруг тебе разонравится через два месяца.

Self-harm – это совершенно другая история. Этим не хвастаются, это часто скрывают. Этого не будет делать довольный жизнерадостный ребенок, который с утра до вечера с кем-то тусит. Это бывает в ситуации, когда человек чувствует себя отверженным, одиноким, когда он подавлен – то есть он пытается физической болью утихомирить душевную боль, никто не делает этого просто так, потому что в интернете увидел. Для того чтобы преодолеть инстинкт самосохранения и инстинкт защиты себя от боли, должны быть веские основания.

– В разных статьях я встречала мнение о том, что очень жесткий родительский контроль – это плохо: «предъяви мне свою переписку в мобильнике», «я слежу за всеми твоими соцсетями», «в восемь чтобы был дома». Вместе с тем противоположный, все принимающий подход – «пиши что хочешь», «делай что хочешь», «явишься завтра – прекрасно» – это тоже не очень хороший вариант. Как вообще родителям себя вести с подростками?

– Действительно, если родители не дают ребенку сепарироваться, то есть так контролируют, что у него нет вариантов, это не очень хороший способ. Потому что, во-первых, полностью контролировать все равно невозможно, а во-вторых, они либо проломают его волю, либо он начнет так искусно врать и ускользать, что всякий контакт будет потерян. Они станут в его глазах враждебной контролирующей инстанцией.

С другой стороны, если родитель вообще никак не реагирует на поведение ребенка, получается пренебрежение: делай, что хочешь, мы своими делами занимаемся, нас только не трогай, нам все равно, что с тобой будет. Человеку, может быть, достаточно нехорошо, он может быть в опасности, а никто этого не замечает. Второй минус такого варианта в том, что если у ребенка не происходит каких-то стычек и конфликтов с родителями (на тему: обещал и не сделал, не пришел вовремя и так далее), то не очень понятно, как ему отстаивать свои границы. Где ему получить материал, для того чтобы позлиться на родителей, сопротивляться им, поспорить с ними?

– Конфликты и споры тоже должны быть?

– Да, это же задача подростка – отделиться, обозначить границы своей личности. Его задача – научиться выдерживать ситуацию, когда он хочет не того, чего хотят его любимые взрослые, и не разрушаться от этого. Иначе потом взрослые люди рассказывают о том, как их трясет после разговора с мамой, которая на сообщение, куда они с супругом едут отдохнуть, сказала: «Ой, неужели нет варианта получше?» И человека потом три дня трясет.

Это как раз пример не состоявшейся сепарации, болезненной зависимости от оценки родителей, когда человек не научился выдерживать, что мне нравится это, а тебе нравится другое. Ну и что? Небо не упало на землю, ничего не случилось. Мы или договорились, или каждый сделал по-своему. Поругались, потом нашли какое-то решение, и можно жить дальше и по-прежнему хорошо относиться друг к другу.

– При чтении всяких форумов на темы токсичных отношений складывается впечатление, что поколение, которому сейчас 30-40, очень болезненно переживает эти конфликты с родителями пенсионного возраста. У следующих поколений так же складывается, или сейчас что-то меняется и острота немного идет на спад?

– Мы об этом узнаем попозже, когда нынешние дети вырастут и создадут либо не создадут сообщество «Токсичные родители», или создадут какое-то другое.

Конечно, подростки часто обмениваются между собой впечатлениями от общения с родителями. В подростковом возрасте нормально возмущаться, что предки мозг выносят, не знают, чего хотят, запрещают и так далее. Скорее, наверное, тревогу должно вызывать, если этого совсем нет, если продолжается полное слияние с семьей.

Но когда в 30-40 лет у человека на три дня портится настроение от того, что мама не одобрила, это говорит о том, что сепарация так и не произошла. Это связано с тем, что в поколении 30-40-летних многие были вынуждены в свое время эмоционально «усыновить» своих родителей, а сепарироваться можно от мамы с папой, но не от своего «ребенка». Во всяком случае, это не просто очень.

Пообщаться про себя не с родителями, а с кем-то другим

– *Как понять, что ребенок в тяжелом состоянии и пора бить тревогу?*

– Это обычно комплексная вещь. Это внешняя подавленность, утрата интереса и мотивации к тому, что ему было раньше интересно. Часто родители жалуются: «Он ничего не хочет». Когда начинаешь расспрашивать, выясняется, что он ничего не хочет из того, что родители хотят, чтобы он хотел, например, готовиться к ЕГЭ. При этом он очень хочет что-то свое, какую-то музыку сочинять, с ребятами общаться. Тогда все в порядке, нормально не хотеть чего-то, что тебе сейчас скучно, неинтересно, и ты не понимаешь, как это связано с твоими задачами развития.

Тревожиться надо в том случае, если то, что ребенка всегда увлекало, вдруг перестает быть ему интересным, когда ему вообще ничего не интересно; если он раньше был общительный, а сейчас фактически прекратил контакты со сверстниками; если он стал очень часто болеть, если создается впечатление, что ему все равно, что он ест, все равно, что на нем надето, все равно, как он выглядит. Он не отстаивает своих интересов, своих желаний, не заботится о себе.

– *И что тогда делать, куда бежать?*

– Мне кажется, что независимо от того, нейротипичные у нас дети или нет, в подростковом возрасте хорошо бы практически каждому ребенку иметь возможность пообщаться про себя не с родителями, а с кем-то другим старше себя. Потому что в подростковом возрасте в норме человека интересует он сам, и у него очень много мыслей про это, очень много про это чувств, переживаний.

Даже если мы послушаем разговоры самых, казалось бы, простых по уровню мышления и речи ребят, мы все равно услышим, как они много говорят о себе и о своей идентичности. Пусть пересыпая это матом, но они говорят: «Я такой человек», «Со мной так нельзя», «Я это люблю», «Я это не люблю», «Мне это нравится», «Мне это не нравится». Они все время говорят про себя. Задача их возраста – в осознании своей идентичности, своей уникальности, своего я.

Мне кажется, очень хорошо было бы, чтобы каждый подросток мог поговорить про себя с кем-то, но не с родителями, потому что они очень ангажированы. С ними невозможно обсудить: «Кажется, я не хочу поступать ни в какой вуз». Если это сказать родителю, он сразу начинает сходить с лица, трепетать, клокотать и переубеждать. Даже если он говорит: «Конечно, решать будешь ты».

– *«Попробуй только реши не так».*

– Даже если родитель все слова говорит правильные, он при этом нервничает, он не понимает, как он расскажет родственникам и знакомым, что его ребенок не поступил, что вообще делать, что он упустил. А как подростку строить свою идентичность, одновременно думая о том, чтобы не расстроить мамочку? Вот поэтому хорошо бы, чтобы у него была возможность пообщаться с чужим, незаинтересованным человеком, которому глобально без разницы, поступишь ты или не поступишь, но который с тобой, для того чтобы ты в разговоре с ним подумал про себя. Это может быть кто-то вроде коуча, это может быть психолог. У кого-то есть такой учитель, это везение. У кого-то это может быть старший друг.

– *А если стыдно к чужому человеку идти и о себе рассказывать? Для этого ведь тоже надо обладать определенной внутренней силой.*

– Стыдно, потому что есть некое представление, что к такому человеку идут только больные, или он начнет в тебя всматриваться своим зорким глазом и что-то о тебе узнает? Это уже вопрос отношения к этим вещам. Оно меняется в обществе. Я часто привожу пример: для людей старшего поколения поход к дантисту – это всегда стресс. Надо преодолеть себя, заранее настроиться, потому что это страшно, больно. У нынешних детей этого нет, они уверены, что там не будет ничего особо болезненного, поэтому они спокойно ходят к стоматологу (если их водили к хорошим врачам с самого детства). Так же и тут – эта ситуация не должна восприниматься как результат того, что ты не справляешься сам, что с тобой что-то не так. Это просто полезно и правильно.

В современном мире идентичность строить тяжело – слишком много возможностей, слишком много вариантов, слишком много факторов, слишком быстро все меняется. В этой ситуации естественно, чтобы детям предоставлялась такая услуга – возможность подумать про себя с человеком, который умеет организовать этот процесс. Он не будет тебя оценивать, он просто сделает так, чтобы ты думал про себя более эффективно, более структурировано.

Предоставить свободу и обеспечить безопасность

– *Как найти правильный баланс, чтобы, с одной стороны, предоставлять ребенку свободу, а с другой стороны, обеспечивать его безопасность? Например, моя мама провожала меня в школу до девятого класса и до 25 лет встречала после 8 часов вечера у метро. Я с этим категорически была не согласна, но сейчас, читая многочисленные истории про изнасилования во всех этих флешмобах, я думаю: может, и правильно мама делала?*

– Тут никто не ответит. Когда все хорошо кончается, то кажется, что так и правильно было делать. При этом есть люди, которых пристальный контроль мог серьезно сломать внутренне, а есть люди, которые до сих пор обижаются на родителей, что в 12 лет ребенок один шел ночью от метро, и какие-то пьяные приставали, а родителям не приходило в голову оторваться от телевизора и пойти его встретить. Всегда бывают крайности, бывает по-разному, и никто вам не скажет, сколько это точно в граммах. Мне кажется, что надо разговаривать с самим ребенком.

Контроль интернета, если вашему ребенку 10 лет – это более-менее возможно. Если ребенку 13 лет, надо понимать, что он точно лучший пользователь интернета, чем вы, и вы ничего там не сможете контролировать. Если вы будете думать, что отслеживаете его аккаунт, он заведет другой аккаунт с телефона одноклассника, и там вы не будете знать ничего. Поэтому действительно лет до 10 можно контролировать, а после все равно нет другого выхода, кроме как разговаривать. Разговаривать про эти опасности, разговаривать о том, как бывает. И здесь очень важно, как вы будете говорить.

Если ребенок увидит, что каждый раз, когда он говорит маме о какой-то проблеме, она только усугубляется – мама начинает подозревать, проверять, пить корвалол, его могут затаскать по каким-нибудь врачам и так далее, то, конечно, он десять раз подумает, прежде чем с вами что-то обсуждать. Если он уверен, что это безопасная история, что можно с вами поговорить и что-то полезное и ценное услышать (и потом произвести впечатление на сверстников своей осведомленностью), то у него будет стимул с вами про это разговаривать.

В любом случае задача родителей состоит в том, чтобы передать контроль ему. Если брать пример с встречанием, то задача сделать так, чтобы он мог в какой-то ситуации позвонить и попросить его встретить: «Я возвращаюсь очень поздно, сегодня полно пьяных, пожалуйста, меня встретьте». Или в какой-то другой ситуации сказать: «Сегодня меня не надо встречать, еще светло» (или «меня провожают»). В итоге наша цель, чтобы со временем он мог сам адекватно оценивать эти риски и угрозы, и чтобы можно было про это договариваться и в ту сторону, и в другую.

Потому что обижаются как те дети, у которых не было опции «я сам дойду», так и те дети, у которых не было опции «пожалуйста, встретьте, мне страшно».

– *Что делать, если ты понимаешь, что ребенок связался с какой-то плохой компанией или вступил в сомнительные романтические отношения? Если ребенок устанавливает какие-то связи, которые мне представляются опасными и для него разрушительными, существуют ли какие-то возможности влиять на эту ситуацию?*

– Опять-таки дети разные. В 16 лет у одного ребенка уже полностью сложилась личность, он оценивает риски, и он себя в обиду не даст. Если он что-то делает, то за этим стоят какие-то его осознанные потребности, он отчетливо понимает, куда он пойдет и куда не пойдет. Это один случай, и тогда, наверное, имеет смысл говорить о безопасности, устанавливать какие-то свои правила (например, что ребенок всегда приходит домой ночевать и так далее), но более-менее доверять тому, что он знает, что делает. И нужно быть готовым, если он ошибется или как-то накосячит в этом, ему помогать восстанавливаться после полученного негативного опыта, утешать. Без негативного опыта тоже жизнь невозможно прожить.

Другое дело, если у вас нет ощущения, что ребенок блюдет свои интересы, что он чувствует, что ему вредно, что он сможет сказать «нет», что его не будут использовать. Но тогда проблема не в плохой компании и не в неподходящем партнере, а в том, что не так с ребенком. Это может быть связано с вашими отношениями: вы слишком его опекаете или не допускаете,

чтобы он вам сказал «нет». Это может быть связано с его особенностями развития. В этой ситуации, скорее, нужно искать для него возможности поработать со специалистом именно для того, чтобы он мог простроить свои границы и свою идентичность.

Они не курят, а решают уравнения и его не берут

– *Обычно у ребенка возникает проблема с самооценкой, когда ему кажется, что он какой-то непонятный, не крутой, никому не интересный, а все вокруг классные, они уже пьют, курят, а его в свою компанию не берут.*

– Та же самая история может быть и не когда они пьют и курят, а когда они решают дифференциальные уравнения, а его не берут и дают ему понять, что он не решит – это может точно так же травмировать. Тут не в том дело, что они пьют и курят, а в том, что человек сам себя не считает ценным, он сам готов идти в зависимое слияние с группой. И группа, решающая дифференциальные уравнения, может травмировать так, что мало не покажется. Поэтому тут не в конкретной компании дело, а в самом отношении к этому, в том, как человек себя чувствует и воспринимает.

– *Поправить самооценку может только психолог?*

– К сожалению, способность повысить самооценку ребенка – это тоже одна из тех способностей, которую родители утрачивают в его подростковом возрасте. Если малыша мы расхвалили и он счастлив до ушей, то с подростком это не работает.

Вы ему говорите: «Ты у меня умный и красивый». А он: «Что ты еще можешь говорить? Ты же моя мама». И все ваши слова умножаются на ноль. Будучи уже не ребенком, он прекрасно осознает нашу необъективность, она, к сожалению, обесценивает наши похвалы. Это не значит, что его не ранят наши негативные оценки, очень даже ранят. Но наши комплименты и похвалы утрачивают свою волшебную силу, ту, которую они имели, когда он был маленьким.

В случае проблем с самооценкой (когда меня не ценят, не любят) очень хорошо работают какие-то психологические группы, групповые формы работы. Даже не обязательно психологические, это могут быть какие-то лагеря, объединения по интересам, если там есть еще какая-то помощь в рефлексии отношений и чувств: вечерние собрания вокруг свечки, когда люди обмениваются, что кому было приятно, неприятно, кто кого поддержал, кто задел и так далее. Есть ролевые игры, когда можно кому-то выразить признание, кому-то сказать, что тебе в нем нравится. Какие-то такие вещи в этом возрасте могут быть намного убедительнее, чем любые родительские рассыпания в комплиментах.

Мы не можем предотвратить того, что он сделает сам с собой

– *Хочу поговорить о кризисных историях: два подростка из благополучных, супер-понимающих семей взялись за руки и покончили с собой. Все было хорошо, ходили к психиатру, пили таблеточки, родители во всем поддерживали. И вдруг такое происходит. Получается, что мы не все можем предотвратить, не на все повлиять?*

– Прыжок через пропасть – такую метафору психолог Эрик Эриксон предложил для подросткового периода. Прыжок через пропасть – по определению, такое занятие, в котором не может быть стопроцентной гарантии, что все благополучно закончится, и никакие врачи, никакие психологи тоже не могут дать гарантии, что все будет благополучно.

С этим тяжело смириться, потому что так всегда было, всегда подростковый возраст был возрастом риска и всегда проходил с некоторыми потерями для популяции. Нам тяжело это принять, у нас мало детей, мы не считаем подростка отрезанным ломтем, которого мы уже вырастили, а дальше пусть сам делает, что хочет. Это наш ребенок, мы переживаем за него. Поэтому мы уменьшаем все риски, как только можем, со всех сторон. А у него потребность, заложенная тысячелетиями, и она в том, чтобы испытать себя, чтобы рискнуть, встретиться с экстремальным опытом.

Эта потребность испытать себя – потребность подросткового возраста встретиться со смертью.

В архаичных культурах существовали обряды инициации, смысл которых был в том, что ребенок умирает и вместо него приходит другой человек – взрослый. Для того чтобы пройти этот переход, ты должен совершить путешествие в мир смерти. Поэтому там использовались и состояния измененного сознания, и достаточно тяжелые испытания. Это происходило с определенными потерями, потому что испытания были нешуточные, с серьезными реальными

рисками для жизни и для здоровья. Поэтому есть этот заложенный в коллективном бессознательном сюжет об испытании, есть потребность узнать, чего ты стоишь, встретиться с нешуточной, реальной угрозой.

Такие желания вызваны еще и тем, что современная обычная жизнь полностью от этих угроз освобождена. Если вы живете в каких-то тяжелых бытовых и природных условиях, выживаете, то у вас нет необходимости специально что-то искать, вам и так приходится то и дело уворачиваться, чтобы уцелеть. Если вся жизнь подростков контролируется взрослыми, абсолютно стерильна и лишена опасностей (а все наше общество движется в эту сторону, чтобы избежать малейших рисков), то становятся популярными какие-то более экзотические способы испытать, узнать себя.

– *Что с этим делать? Это заранее страшно.*

– Ничего мы не можем с этим сделать, это потребность возраста. Если бы мы могли сделать с подростками все, что мы хотим, то, если честно, мы бы хотели, как в фильме «Матрица», сложить их в капсулы, чтобы точно все было безопасно, чтобы к ним шли по трубочкам полезные питательные вещества и в голову поступали знания для ЕГЭ. Чтобы они там лежали, а мы бы в это время не нервничали. Пока, скажем прямо, слава Богу, у нас такой возможности нет.

Поэтому наша задача, скорее, смотреть за собой, чтобы мы не очень теряли голову и оставляли ребенку пространство для того риска, который возможен. Потому что в своем эгоистичном желании не беспокоиться и не испытывать страх за ребенка мы перекрываем все возможности любой рискованной деятельности. Когда мы их перекрыли, то мы обнаруживаем с ужасом, что есть одна сфера, в которой мы бессильны – это причинение ребенком вреда самому себе. Мы можем его встречать около метро, можем возить его на машине, не пускать ни в какие опасные места, требовать от любой спортивной секции и лагеря полной безопасности и так далее, но мы не можем уследить за тем, что он делает сам с собой. Он может это, и всё, мы тут бессильны, если только мы не готовы его запереть в психушку и не выпускать оттуда годами. Поэтому эта дилемма не только психологическая, но и этическая в том числе.

Пока общество не осознает, что долг взрослого человека – справляться со своей тревогой по поводу рисков, связанных с детьми, а не заботиться, прежде всего, о себе, перекрывая им все пути, никаких изменений с этой ситуацией не будет. Конечно, у нас всегда есть возможность все перекрыть. Всё, кроме одного – все крыши мы не закроем, все окна мы не законопатим.

– *Если мы замечаем склонность ребенка к причинению вреда самому себе, подозреваем у него суицидальные мысли, необходимо вмешательство психиатра или не всегда?*

– Грань между психиатрией и не психиатрией очень условна. Да, есть явные случаи, когда это носит характер бредовых идей и абсолютно точно улучшается от лекарств. Есть куча случаев, когда это совсем не очевидно. Иногда подросток делает это под влиянием импульса. Это вообще очень сложная сфера, но понятно, что риски эти высоки. Они высоки, в том числе, для тех детей, для которых родители сделали все, чтобы они были благополучны. И тотальный контроль и полное избавление от всех рисков в этом отношении не уменьшает риски, а наоборот, увеличивает. Постоянное требование от детей достижений, очень раннее вовлечение их в систему конкуренции, рейтингов, соревнований, олимпиад, учеба в престижной школе, установка «быть лучше других», страх разочаровать свою семью – это всё факторы риска.

Мои коллеги, которые работают в подростковой суицидологии, говорят, что до 2/3 контингента в их отделениях – это ученики самых престижных школ и лицеев. Понятно, что тут есть еще и социальный фактор. У этих детей более грамотные и заботливые родители, которые кладут их в больницу (обычно в эти отделения дети попадают уже после отчетливо высказанных намерений или даже попыток самоубийства). На кого-то просто не обращают внимания, пока он не прыгнет под электричку.

Тем не менее, вот эта борьба за достижения ребенка, борьба за то, чтобы он был лучше других, за то, чтобы он проявлял какие-то успехи, связанное с этим давление, эмоциональный шантаж часто оказываются для детей чрезмерной нагрузкой, и они не справляются. Они просто не знают, куда деться, как спастись. Так что в глобальном смысле это стратегия избегания – убежать из невыносимой, с их сегодняшней точки зрения, жизненной ситуации.

Бороться надо не с «Колумбайнами», а чтобы дети не были в аду

– *После трагедии со стрельбой в керченской школе появилось много обсуждений, объяснений возможных причин, советов, что нужно делать, чтобы это предотвратить.*

Действительно ли можно что-то заранее увидеть и предотвратить, в частности, найти источник травли? Сейчас много говорят о влиянии компьютерных игр, фильмов, клипа какого-то рэпера, в котором была прямо показана стрельба в школе. Могут ли эти внешние факторы оказывать на детей такое воздействие?

– Тут много всего, и надо тоже понимать границы наших возможностей. Понятно, что статистически в большом числе случаев в прошлом таких стрелков имела место травля. И, конечно, надо с этим работать, хотя до проявления явной агрессии дети доходят в единичных случаях, а через травлю у нас проходит приличный процент детей.

С травлей надо работать, не для того только, чтобы не было “Колумбайнов”, а потому что дети не должны так мучиться. На одного ребенка, который взялся за топор, приходится тысячи и тысячи детей, которые страдают, мучаются, мысленно берутся за топор, но никогда не возьмут его в реальности. Им хватает критичности и адекватности этого не сделать, но они живут в аду и мысленно много раз всех поубивали. Поэтому меня не устраивает такая логика: чтобы не было “Колумбайнов”, давайте бороться с травлей. Нет. Давайте бороться с травлей, чтобы у нас дети в аду не были. Если в итоге это снизит количество “Колумбайнов”, хорошо. Но не наоборот.

Что касается влияния рэперов, фильмов, компьютерных игр с подобными сюжетами, то тоже все наоборот: если это становится популярным, значит, оно отвечает внутреннему запросу. Когда у вас внутри нет желания всех поубивать, которое вызвано, в свою очередь, буллингом, одиночеством, отвержением, унижением, еще чем-то, то с чего вы будете играть в такую игру? Есть чем заняться повеселее.

– *Вероятно, для того, чтобы ассоциировать себя со стрелком из клипа, нужна определенная психологическая почва. Если, я, например, смотрю такой клип, то мне страшно, потому что я, естественно, представляю себя сразу на месте жертвы.*

– Есть люди, которые смотрят ужастики, потому что у них такой высокий уровень своей тревоги, что когда они посмотрели и побоялись там, их собственная тревога на этом фоне становится меньше. Или, наоборот, притупленность эмоций заставляет искать острых ощущений. Чтобы хоть как-то увлечься. Но если у вас нет в этом потребности, с чего вы будете себе причинять такой дискомфорт, вместо того, чтобы посмотреть что-то более приятное или осмысленное?

За любым вниманием к таким темам стоит какая-то потребность. Сейчас, например, в кино, в сериалах очень популярны образы психопатов – людей без совести, без сострадания, которые делают, что хотят, и при этом они очень привлекательные, умные, красивые, сексапильные и так далее (хотя реальные психопаты, прямо скажем, совсем не похожи на звезд кино). Почему это смотрят, почему это становится популярным? Ведь в мире шоу-бизнеса очень простая логика – если товар не покупают, его просто перестают производить. Если что-то существует, значит, это покупают, значит, на это есть запрос, по крайней мере, в той части, в которой есть свободный рынок.

– *И чем объясняется такой запрос?*

– Чем современному человеку так интересны психопаты, что он готов смотреть про их приключения сто серий? Значит, это кино отвечает на какую-то мою потребность, значит, это то, о чем я мечтаю. Я мечтаю о том, чтобы никого не бояться, чтобы никто не мог меня задеть, унижить, обидеть. Я мечтаю о том, чтобы не сочувствовать и не вовлекаться в проблемы других людей. Это какой-то ответ на чаяния современного человека, который замучился быть всем должным, перед всеми виноватым, быть постоянно уязвимым невротиком.

От того, что вы посмотрите фильм, у вас не появится потребность всех убивать, если у вас ее до этого не было. Скорее всего, вы даже просто не будете смотреть этот фильм, вам станет скучно или противно. То, что какие-то дети смотрят эти ролики или играют в эти игры – это знак, что у них не очень хорошо внутри. Им почему-то это нужно, почему-то важно, почему-то интересно, за этим стоит какая-то потребность. 999 детей из 1000 просто посмотрят, потом найдут какую-то другую опору в жизни, перерастут и забудут. Кто-то, может быть, возьмет топор, но не потому, что он посмотрел фильм, а потому, что у него уже было желание всех поубивать, а фильм или игра может подсказать форму – что надо взять именно топор, а не пилу.

– *То есть это воздействует, потому что внутри у человека уже есть для этого почва?*

– Да, и говоря о «пагубном воздействии» интернета или игр, мы меняем местами причины и следствия. У человека есть для этого почва. Она может быть связана как с травматичным опытом,

так и с какими-то особенностями его психики, которая требует поддержки или, может быть, даже лечения.

– *Теперь становится страшно отправлять ребенка в школу или в вуз, а вдруг что-то подобное произойдет. А вам не страшно?*

– Страшно, я тоже тревожный родитель.

– *Как бороться с таким страхом, что предпринимать?*

– По-разному. Понятно, что тут более уязвимы те люди, которые очень сильно вовлечены в родительство, и для них это основное содержание жизни. Плюс еще по своей природе одни из нас более тревожны, другие – менее. Кому-то могут помочь определенные приемы совладания с тревогой, кому-то помогает то, что у него есть в жизни много всякого другого, и переживать ему некогда. Когда-то и таблеточки не грех попить, если очень сильная тревога, всякие бывают ситуации. Родителям тоже надо как-то о себе позаботиться.

– *В США существуют инструкции, как распознать историю с возрастающей агрессией, на что обращать внимание. В них содержатся рекомендации: обратитесь или в полицию, или в администрацию школы, если вы замечаете определенные симптомы. Есть ли в России соответствующие механизмы? Например, мы видим, что подросток все время все читает про оружие, делает селфи с пистолетом и ведет себя очень неуравновешенно. Куда идти? В полицию? Просто отправят. В администрацию школы? Тоже вряд ли поможет.*

– Администрация школы будет защищать, скорее всего и прежде всего, себя в этой ситуации и будет требовать, чтобы такого ребенка забрали из школы, чтобы он больше туда не приходил. Дальше охоту на ведьм тут легко раскрутить. Поэтому все-таки я считаю, что в этой ситуации нужно обращаться к помогающим специалистам.

– *К школьному психологу?*

– Нет, если такие откровенно тревожные признаки, то это должен быть клинический психолог, который как минимум должен провести первичную диагностику. Если у человека просто личный кризис, то клинический психолог может либо сам поработать, либо посоветовать обычного психолога или психотерапевта. Но в каких-то ситуациях он может сказать: «Срочно к психиатру». Или даже в больницу.

– *Но ведь невозможно взрослого 17-летнего парня взять и силой отвести к психологу.*

– Если он уже никому не верит, если он уже ото всех отгородился и глубоко ушел в это свое состояние, конечно, уже сложно. Но обычно первые проявления неблагополучия появляются раньше, в раннем подростковом возрасте, когда еще с ребенком можно как-то договориться, он еще слушается, его еще можно взять за руку и отвести.

– *Допустим, учитель замечает, что в его классе есть трудный, какой-то странный подросток, и понимает, что что-то надо с этим делать.*

– Если есть человек в школе, кто-то из учителей, с которым у ребенка хотя бы какой-то приемлемый контакт, нужно, чтобы он ему сказал: «Я вижу, что тебе нехорошо, что у тебя тяжело на душе». Не про то, что ты опасен для нас, а про то, что если тебе тяжело, с этим можно работать, этому можно помочь, нужно обратиться к специалисту, и тебе станет легче.

Но проблема в том, что у нас, к сожалению, по-прежнему очень часто к нервно-психическим заболеваниям относятся как к какой-то виртуальной реальности, когда ты можешь сам выбрать, это у тебя есть или нет.

– *И говорят: «Соберись, тряпка!»*

– «Соберись!», или «Не накручивай себя», или «Что ты выдумываешь!». Или, наоборот, наблюдается стигматизация, и человеку сразу приписывается ярлык «ненормальный». Конечно, в этой ситуации сложно.

Важно понимать, что эти состояния у подростка – результат его возрастных перемен. В период бурного роста может испортиться осанка, и многие дети начинают сутулиться, или у них начинается сколиоз. Так же точно и здесь, мозг – это просто орган, как и любой другой. И в развитии мозга может что-то пойти не так в этом возрасте, и это требует профессиональной помощи.

Подавляющее большинство детей благополучно выйдут из подросткового возраста, адаптируются к своему новому росту, к своему новому весу, к своим новым плечам и перестанут горбиться, займутся каким-нибудь спортом или танцами. 99% так и сделают, но у 1% проблемы с позвоночником останутся и будут серьезно портить жизнь. Точно так же и здесь. 99% выйдут из

подростковых дисфорий, и с ними все будет хорошо. Но у 1% может все усугубиться. На самом деле там процент, конечно, выше, не такой маленький: у пяти или более человек из 100 проблемы могут быть более серьезные, и эти дети нуждаются в профессиональной помощи.

– В завершение, какой бы вы дали универсальный совет родителям подростков, в чем состоит их главная задача?

– Не чокнуться самим – вот главная задача. Скромненько. Если говорить более серьезно, то, действительно, во-первых, не разрушиться самим за время подросткового периода вашего ребенка, во-вторых, не разрушить отношения с ним.

Потому что все-таки очень важно, чтобы, когда ему будет плохо, он смог вам об этом сказать (и вы не были последним человеком, которому он про это скажет). Важно понимать, что с ним происходит, и, да, при необходимости иметь какие-то ресурсы и возможности, для того чтобы организовать профессиональную помощь. И иметь в своей голове поменьше предрассудков.