**Потребности мальчика-подростка**

Это статья №5 из серии о воспитании мальчиков.

Подросток плывет по течению, подталкиваемый, с одной стороны, зовом собственной души, своего внутреннего мира и зовом внешнего мира с другой. В отроческие годы родители должны быть к мальчику особенно внимательны, чтобы помочь ему обрести равновесие, найти точку опоры между своей внутренней потребностью сложности жизни и призывом к действию, идущим извне.

* **Мальчик-подросток нуждается в физической активност**и.

Резкое усиление активности гормонов в отрочестве делает большинство мальчиков очень беспокойными. Собственное тело вдруг становится для мальчика чужим, нередко являясь источником неловкости и смущения. Кажется, что подросток состоит только из рук и ног. Некоторые мальчики естественным образом реализуют свою бесцельную энергию в физической активности, в занятиях спортом. Удаль и отвага в этой области дают мальчикам возможность выйти в большой мир. Они буквально живут футболом, баскетболом бредя этим во сне и наяву. Других же эта ненасытная энергия заталкивает внутрь самих себя, мальчики погружаются в депрессию, отстраняются от бушующей вокруг их жизни.

Родители просто обязаны, хотя это и нелегко, помочь сыну найти такой вид активности, который бы подходил ему наилучшим образом, а не загонять на спортивные тренировки, которые, возможно, противны его натуре. Спокойного мальчика, склонного уходить в себя под действием своей избыточной энергии, может бросить в дрожь от одной мысли о командных видах спорта, таких, как баскетбол, но плавание или борьба могут оказаться как раз тем, чего жаждет его природа. ***Мальчик-подросток обязательно должен нагружать свое тело физически***, и не важно, что это будет - езда на велосипеде, ходьба или тяжелая атлетика. Только тогда он сможет ясно мыслить, сформулировать и обдумать вопросы, на которые будет отвечать всю оставшуюся жизнь.

* **Мальчики нуждаются в тишине и покое.**

Быстрые изменения тела подростка и развивающийся интеллект вызывают смятение и острое ощущение что он странный, что никого другого не вгоняет в неловкость неожиданная эрекция, что только у него ноги как будто живут своей собственной жизнью. Большинство подростков стараются заполнить каждое мгновение бодрствования деятельностью, движением, звуками, чтобы избежать мучительного ощущения одиночества, которое преследует почти каждого в этом возрасте. *Однако любому подростку нужно время побыть одному, в тишине и покое.* Строгий распорядок дня успокаивает тело и душу, позволяет выделить время для творчества, занятий искусством, самопознания, анализа и отдыха - всего, что необходимо мальчику для полного расцвета.

* **У подростков всегда будет своя, громкая музыка, приводящая родителей в бешенство.**

У каждого поколения рождается свой ее вариант. Но шумовые загрязнения техногенной эпохи с ее постоянным ревом и грохотом, откуда бы он ни несся - из транзисторов, телевизора, динамика или стерео колонок, породили поколение людей, уши и души которых глухи к нумической мелодии их собственного дыхания, лягушачьему кваканью в сумерках, птичьему щебету на заре, смеху возлюбленной и шелесту ветра.

***Подросток особенно подвержен гипер стимуляции звуками и движением:*** он постоянно живет на грани нервного и эмоционального срыва, и это делает его очень уязвимым. Его энергия толкает его делать все и сразу, эмоции заставляют его прочувствовать все, что можно, от самого высокого до самого низкого. Он использует музыку и телевизор, чтобы заполнить пустоту и провести время, хотя его нервная система нуждается в покое и отдыхе во избежание перегрузки и взрыва.

Попытка посоветовать мальчику проводить свободное время в тишине может быть встречена бурным сопротивлением, если мальчик уже превратился в необузданного тинейджера, у которого не была выработана такая привычка. Начинать никогда не поздно, но он ни за что не согласится на это, если мы сами так никогда не поступаем. Мы выставим сами себя в глупом свете и вызовем негодование сына, если будем настаивать, чтобы он выключил музыку и проводил время в своей комнате в спокойных раздумьях, тогда как сами в эту минуту плюхаемся перед телевизором в надежде, что он убаюкает нас в культурной прострации. Тайм-аут с покоем и тишиной эффективен тогда, когда он устраивается для всей семьи. Мы не говорим, что он должен быть для всех в одно и то же время, но сыну легче последовать нашему примеру, чем попробовать сделать это самостоятельно. Если мы регулярно посвящаем время медитации, спокойным размышлениям, отдыху, рисованию, рыбной ловле, слушанию звуков природы или любому другому занятию, которое позволяет успокоить мозг и тело, наши сыновья охотнее попробуют поступать так же. ***Только в тишине мальчик может научиться слушать свою собственную душу, ценить общение с самим собой.*** Эти две способности относятся к тем величайшим дарам, которые может получить в наследство любой мальчик.

* **Мальчики-подростки стремятся к объединению в группы.**

Мальчиков в возрасте от 13 до 17 лет группа и привлекает, и отталкивает. Группа сверстников дает им ощущение тождества, которое в этом возрасте представляется неуловимым. Мальчиков очень тревожит вопрос, приняты ли они группой и популярны ли в ней. Поиск группы, к которой можно было бы присоединиться, и переживания, если группу, в которой мальчик себя чувствовал бы хорошо, найти не удается, делают отрочество особенно мучительным для мальчика и трудным для родителей.

Очень важно, чтобы в эти годы экспериментов и поиска родители удерживали центр, как это делает мать для малыша, когда он начинает исследовать мир вокруг ее коленей: Нужно относиться с уважением и пониманием подросток принимает самостоятельно. И ему нужно знать, что мы прикрываем его тылы.

Особенно трудно бывает, когда сын попадает, на наш взгляд, не в ту компанию. Из-за друзей мальчика во многих семьях идет тяжелая борьба. Но давайте зададим себе вопрос: «Что мы будем делать, если сыновья, невзирая на наше мнение, примкнут к банде или компании ребят, ценности которых существенно отличаются от наших собственных?» В этом случае мы должны тщательно взвесить возможные последствия. Если нам кажется, что общение с этими друзьями грозит сыну опасностью, если он не хочет внять нашим предостережениям, то мы вынуждены будем поставить такие ограды, которые бы защитили мальчика от беды. Что это будут за ограды? Если существует опасность, что мальчика могут покалечить в разборке между бандами или арестуют за мелкий разбой или кражу, наш инстинкт говорит нам, что мы должны окружить сына кирпичной стеной, запретив ему встречаться с «дурным влиянием». Именно с этого во многих семьях начинается война поколений. Решившись встречаться с тем, с кем ему хорошо, мальчик начинает лгать, нарушать установленное время возвращения домой, вообще становится трудно выносимым.

* **Мальчикам нужно, чтобы их видели.**

Очень часто родители втягиваются в споры и в борьбу за власть со своими сыновьями-подростками, потому что не могут ничего увидеть за их странной внешностью.

***Сыну нужно, чтобы родители видели, кто он есть на самом деле, а не только свои надежды на то, каким он должен быть.***Толкая мальчика к жизни, какую мы сами хотели бы, но не смогли прожить, мы опустошаем его душу.