**Амбивалентные чувства у подростков**

Считается, что у нормальных, здоровых людей сознание одно. И мышление и настроение, скажем так, однонаправленны; настроение при этом относительно устойчиво в течение длительного отрезка времени. Однако существует явление, которое именуется понятием «амбивалентность».

Амбивалентность – это противоречивые чувства , отношения к какому-то явлению или предмету. Она может быть как нормальным состоянием личности, так и патологией, характерной для психологических расстройств и некоторых психических заболеваний.

Например, подросток может видеть что-то одновременно с положительной и отрицательной стороны. Или при выборе в какой-либо ситуации оба варианта могут казаться ему одинаково привлекательными. Амбивалентность всегда вызывает у подростков противоречия и запутанность.

Если описать амбивалентные чувства словами, это может звучать примерно так: «В определенном смысле я не хочу того, что хочу. Я одновременно и одобряю происходящее, и не одобряю».

**Блейлер выделял три вида амбивалентности**:

* **Эмоциональная** – одновременно негативное и позитивное отношение к предметам и событиям (например – отношение детей к родителям);
* **Волевая** – колебания между противоположными решениями, которые нередко заканчиваются отказом принимать решение вообще;
* **Интеллектуальная** – чередование противоположных суждений, взаимоисключающих идей в рассуждениях человека.

**Амбивалентность у подростков**

Амбивалентные переживания могут мешать развитию подростков. Например, в возрасте 15-18 лет, когда приходит время поступать в университет, подростки могут одновременно хотеть и не хотеть учиться дальше. Они испытывают смешанные чувства, буквально разрываясь между желанием остаться в зоне комфорта (продолжать жить дома) и развиваться дальше (поступить в университет, переехать от родителей и начать более независимую жизнь).

Родители подростка при этом могут проявлять нетерпение и контролировать подростка в том, чтобы он подавал документы в университет, готовился к вступительным экзаменам и т. д. Они могут предлагать ему свою помощь или настаивать на собственной точке зрения. И это еще больше усугубляет ситуацию. Подросток одновременно ценит их помощь и обижается на нее.

В раннем подростковом возрасте (от 9 до 13 лет) амбивалентность помогает детям сообщать родителям о своих противоречивых чувствах:

«Не нужно больше мне напоминать» / «Ты никогда мне не напоминаешь, и поэтому я забываю»;

«Ты всегда лезешь в мои дела» / «Ты никогда не наставляешь меня»;

«Оставь меня в покое!» / «Ты никогда не считаешься со мной»;

«Я могу сделать это сам» / «Ты никогда не помогаешь мне».

После таких фраз родители остаются в недоумении: чего же на самом деле хочет их ребенок? Какая из двух частей сообщения правильная? На самом деле в определенный момент каждая из частей правильная. Взросление требует отказа от детских зависимостей, и от этого у подростка может возникнуть чувство потери. Новый жизненный опыт вызывает у него смешанные чувства и кажется ему противоречивым. И он на самом деле такой.

Растущая амбивалентность делает подростковый возраст еще более сложным. Подросток думает: «Чем старше я становлюсь, тем более противоречивым становится окружающий мир. Для того, чтобы стать более независимым, я должен брать на себя больше ответственности. Чтобы чего-то достичь, я должен заставлять себя. В детстве все было намного проще». И это действительно так.

**Амбивалентность в отношениях подростка с родителями**

У подростка в отношениях с родителями возникает больше амбивалентных переживаний, чем у ребенка младшего возраста. Стремление подростка к свободе действий и самовыражения усложняет взаимоотношения с родителями. В этом возрасте у подростков конфликты с родителями случаются чаще, чем раньше.

Если раньше родители были склонны идеализировать своего ребенка («Ты замечательный!»), то теперь отношения с ним становятся более напряженными («С тобой сложно найти общий язык»). Если подросток и родители смогут проявить больше терпения к амбивалентным переживаниям друг друга, это поможет решить конфликты. Помните: это не означает, что подросток начинает меньше любить родителей, или родители – подростка.

Родители могут проявить интерес к изменениям в чувствах подростка. Они могут просто попросить: «Помоги мне лучше понять, как ты меняешься».

Хуже, если родители не проявляют терпения к амбивалентным переживаниям подростка. Они критикуют подростка за то, что он меняется: «Раньше ты был таким замечательным ребенком! Что с тобой случилось?». Это может еще больше усугубить ситуацию.

**Амбивалентность и развитие подростка**

Амбивалентность является частью развития подростка. Однако она может иметь для него отрицательные последствия. Рассмотрим некоторые из них:

* амбивалентность может омрачить отношение подростка к жизни (например, он может думать «Чем я старше, тем труднее становится быть понятым»);
* амбивалентность может вызывать нерешительность («Я не знаю, какой жизненный путь мне выбрать»);
* амбивалентность может требовать от подростка умственных усилий («Мне нужно взвесить обе стороны»);
* амбивалентность может сбивать ребенка с толку («Я не могу это понять»);
* амбивалентность может приводить подростка в уныние («При любом исходе будут проблемы»);
* амбивалентность может запутывать подростка («Я постоянно меняю точку зрения и не могу выбрать»);
* амбивалентность может вызывать нерешительность («Я должен быть полностью уверен»);
* амбивалентность может вселить в ребенка ощущение несовершенства («Все в этом мире – компромисс»);
* амбивалентность может быть слишком трудной для подростка («Простых ответов не существует»);
* амбивалентность может вызывать беспокойство («Я беспокоюсь о плохих последствиях»).

Чем старше становится подросток, тем больше в его жизни появляется причин для амбивалентности. Отчасти это происходит из-за того, что жизненный опыт подростка становится все более сложным и неоднозначным. Вместе с выгодой приходят риски, с достижениями – потери, с приобретениями – затраты, с уверенностью – неопределенность, с выбором – последствия, с преимуществами – недостатки.

Амбивалентные переживания не должны обескураживать или останавливать подростка. Их нужно принять и использовать во благо. Амбивалентность учит подростка учитывать сложность жизни во взрослых жизненных ситуациях, в которых ему приходится делать выбор.

Источник:

<https://childdevelop.ru/articles/psychology/8838/>

<https://psylogik.ru/102-ambivalentnost.html>

<https://detki.guru/vospitanie/ambivalentnye-chuvstva-u-podrostkov.html>