

Подростковый возраст. Шаги родителей к подростку

*Искусство научить слышать,
или «Слушать ничего не хочу!»*

«Моя дочь совсем от рук отбилась: она вообще не реагирует, когда я прошу ее что-нибудь сделать. Делает такой вид, будто меня и нет вовсе рядом. Но я же знаю, что она не глухая: она отлично слышит магнитофон и телевизор и без проблем общается с подругами по телефону. А мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?!»

«Она думает, что я глухая или дурра? Повторяет по сто раз то, что можно сказать один раз. Ну не всегда я это выполняю, так ведь все не упомнишь. А она, нет, чтобы по порядку мне требования свои выдвигать — все сразу свалит на голову, и разбирайся, как хочешь. То ли с собакой срочно гулять (а то обделается), то ли домашку делать, то ли на не убранном со вчерашнего дня письменном столе убирать («Я же тебе сотый раз напоминаю!»). Я же не чудо-машина какая-нибудь, которая все помнит, в нужный порядок выстраивает и одновременно выполняет, мне и с подружкой поболтать охота, и сериал посмотреть!»

Комментарий психолога

Складывается впечатление, что большинство подростков в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Согласно данным проведенного соцопроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт «мой ребенок меня не слышит». Возможно вы пробовали кричать и угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Значит, надо попытаться достучаться до него другими методами.

Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка — **говорить не больше, а меньше**. Как ни странно, в таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Известный американский педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать.

Будьте сами внимательным слушателем. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына). Слушайте дочку (сына) в два раза больше, чем говорите.

Говорите вежливо и... тихо. Быстрее всего вы заставите подростка не обращать на вас внимание, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите с ним вежливо — как вы хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, понизьте его — говорите мягче и тише. Обычно это застаёт врасплох, и дочь (сын) остановятся, чтобы послушать.

Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас. Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание дочери (сына), это приучит ее (его) слушать вас.

Иногда подросткам действительно сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может не слышать вас. Тогда **делайте предупреждения** — **установите временное ограничение**: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись». (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.)

Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте дочка (сын) становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Часто помогает предельная краткость — иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Алгебра!».

От грубости к уважению, или «Что вы понимаете?!»

«Мой сын рос добрым и спокойным мальчиком с хорошими манерами. Сейчас он полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты — он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы я ему ни сказала, о чем бы ни попросила. Я слышу только небрежно брошенные: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?» и т. д. Не знаю, почему вдруг он стал таким и что теперь делать...»

«Как объяснить предкам, что я уже не маленький мальчик, а наконец-то становлюсь взрослым?! Хочу, чтобы со мной и разговаривали соответственно, а то перед друзьями даже неудобно бывает, когда мама меня Антончиком называет, печется обо мне, как о маленьком. Я уже вырос! Мужиком становлюсь. Как

мне еще разговаривать? А когда я им на равных как-то лихо отвечу, та-акие скандалы с причитаниями начинаются! Так что они понимают?! Даже поговорить, как следует, не могут».

Комментарий психолога

Очень часто в подростковом возрасте у детей, в связи с необходимостью почувствовать себя взрослыми, проявляются такие черты, как грубость, неуважение (скорее, слегка пренебрежительное отношение). Просто в период становления подросток не знает, как ему проявить свою взрослость, и находит самый простой путь — грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «надавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

В первую очередь, говорите с ним на равных, не сюсюкайте и не подавляйте — дайте ему почувствовать свою важность, значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. **Советуйтесь с ним** почаще в разных семейных вопросах — не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Когда ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы ваши замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза (ухмыляешься). Это проявление неуважения. Не надо так больше делать».

Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Только постарайтесь сделать это **не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше — на собственном примере**. Обратите внимание, как вы, взрослые, общаетесь между собой в семье. Может, все дело как раз в этом?

Никогда **не вступайте в пререкания**. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены. Как не надо и уговаривать, увещевать, ругаться — такая тактика никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Как показывают исследования, дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это... неэффективно для привлечения вашего внимания. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте дверь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Важный момент: старайтесь **поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глазу на глаз**, а не в присутствии других взрослых или подростков. Иначе можете нарваться на еще большую грубость — помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще — это самый простой способ добиться желаемого. А ведь согласно исследованиям, родители подростков в большинстве случаев поступают как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на хорошее, постоянно указывают на плохое. И потому как только вы увидите или услышите, что ваш «грубиян» проявляет вежливость или уважение, обязательно похвалите его, оцените его старания, даже если не совсем получилось, но вы видите, что он старался. Посмотрите, как ему это понравится!

Вранье? или

«Ну, соврал...»

«Мой сын мне врет. О том, что делает уроки, в то время как на самом деле режется с компьютерными рыцарями на дуэли, что придет домой в девять, а приходит в десять, что это сосед Вовка, а не он, нацарапал в коридоре неприличные слова, и т. д. Даже по мелочам, просто так.»

«Да чего возмущаться-то?! Я же никого не убиваю, не граблю, младших не обижаю. Это вон Витек из соседнего класса пакости делает: недавно знакомый что-то там украл и другому подкинул. При этом он - добрый и пушистый, а другого подставил. Вот то — вранье, а у меня, это так... Мать-то меня и слушает обычно краем уха (не то что Витькина), только и разговоров: «Ты это сделал?», «Ты туда сходил?»»

Комментарий психолога

К сожалению, с враньем своих детей в то или иное время сталкиваются все родители. Только вот в подростковом возрасте вранье, если, тем более, оно имело место раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. И дело не только в трудном возрасте — появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин соврать. Кроме того, многие подростки прибегают к вранью в общении со сверстниками — чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение: «Само пройдет», здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего сына (дочку) врать.

Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим подумайте, какой пример честности подаете вы. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть? Всегда ли возвращаете лишние деньги, если вам неправильно дали сдачу? Хвастаетесь дома, если вам удалось где-нибудь кого-нибудь на чем-нибудь...? Вот-вот, каждый раз, делая так, вы позволяете своему «благодарному ученику» делать так же. Начните с себя.

Проанализируйте, почему он обманывает, и выявите причину. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем — страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: они, как правило, сами точно не знают настоящих причин постоянного вранья. Проанализируйте сами: когда началось вранье? в чем он обычно обманывает? кому он врет — всем или только некоторым? почему?

Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, что это неправильно, и дождитесь на них ответа. Например: «Что будет, если в нашей семье все начнут друг друга обманывать?», «Что бы ты чувствовал, если бы я обманывала тебя?», «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?», «Если я тебе наобещаю что-нибудь очень важное для тебя, а потом скажу, что наврала?» и т. д.

Не реагируйте слишком остро на преувеличение или искажение правды. Это, конечно, легче сказать, чем сделать, но, стоит повториться, подростки часто обманывают, чтобы привлечь внимание. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие — от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным. И относитесь к его интересам лояльнее — не устраивайте взбучку за каждое мелкое нарушение или непослушание, не то ему легче будет соврать, чем рассказать вам правду.

Объясните, почему вранье — плохо. Да-да, вашему большому сыну (дочке) это тоже нужно. Подойдите к вопросу прямо и приведите веские аргументы: вранье может привести к неприятностям, а может — и к очень большим неприятностям; репутация тоже страдает, и очень; это обижает, особенно самых близких людей, и т. д. Для наглядности включите фантазию и придумайте какой-нибудь эпизод, который приведет к резко отрицательным последствиям и который подействует именно на вашего ребенка.

Властность — не порок, но сдерживаться надо, или «Или по-моему, или никак!»

«Наша дочь стала очень властной. Она командует всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, — потому что Ей не нравится. Она ставит клеймо «хороший» или «плохой» на фильмы, певцов. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей. Стараюсь с этим бороться, но не знаю как».

«Раз у меня получается добиться своего, значит, это хорошо, значит, друзья меня уважают, дома со мной тоже считаются»

Комментарий психолога

Властные дети как бы назначают себя командирами. Они устанавливают правила и определяют тактику, они практически не обременяют себя выслушиванием предложений других, особенно сверстников. Кроме того, стремление доминировать может быть признаком незащищенности, низкой самооценки, потребности в одобрении и даже неумения общаться. Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но можете научить его считаться с мнением других детей-подростков.

Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное — **чтобы он отдавал себе в этом отчет.** Понимает ли ваша дочка (сын), что ее (его) деспотичность не приветствуется и даже отталкивает?

Применяйте «бабушкино» правило. Это простое правило срабатывает всегда и делает отношения справедливыми: **«Если ты разрезаешь пирог, то другой человек выбирает себе кусок».** Это правило применимо во многих случаях: например, если один выбирает игру, то другой ее начинает, если один разливает лимонад, то другой выбирает себе стакан.

Смена ролей. Командирам надо дать понять, что их поведение — неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите дочке (сыну) представить себя саму на месте постоянно подчиненной: «Представь, что ты — это Таня-Маша-Света, которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует? любит и уважает свою командиршу?»

Объясните, что нужно соблюдать очередность, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «стать в очередь».