

### 30 шагов родителей к подростку

Растут дети, растут и проблемы. Еще недавно, казалось, основной дилеммой было - как правильно одеть ребенка на улицу. Еще вчера главное было - доступно объяснить, почему Леночку нехорошо дергать за косички: А сегодня чадо уже само учит, как жить, и частенько своим поведением ставит в тупик. Как быть, как прийти к взаимопониманию, когда по-детски уже не разберешься, а по-взрослому - еще не успел научиться?

Искусство научить слышать, или 'Слушать ничего не хочу!' Моя 14-летняя 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?!' - все равно нет никакого ответа. 'Отстань!' - и то не всегда соизволит сказать. На сегодня ее стандартные реакции на мои просьбы и вопросы таковы: 'Вынеси мусор' - молчание; 'Ты сделала домашнее задание?' - выходит из комнаты; 'Когда ты уберешь в своей комнате?' - начинает играть в компьютерную игру. Я так больше не могу!!! Что делать?'

'Она думает, что я глухая или дурная! 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. Конечно, они слышат музыку, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен, но когда дело доходит до реагирования на просьбы родителей - совсем другая история. Вы уже пробовали кричать и угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Ничего удивительного: согласно данным проведенного соцопроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт 'мой ребенок меня не слышит'. Значит, надо попытаться достучаться до него другими методами».

Шаг 1. 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. Так что если вы задаете своей дочке (сыну) вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, три секунды - ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст нормальный ответ.

Шаг 2. Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не будет у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына).

Покажите, что вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка. Слушайте дочку (сына) в два раза больше, чем говорите.

Шаг 3. 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. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием.

Шаг 4. Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас (попросите посмотреть на вас - этот прием срабатывает даже с мужьями). 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.

Шаг 5. Иногда подросткам (да и не только) 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.)

Шаг 6. 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 Антон рос добрым и спокойным мальчиком с хорошими манерами. Конечно, мы с мужем старались привить их ему, ведь были уверены: коль с детства приучишь, потом хорошие манеры и уважительное отношение станут для него нормой в общении с близкими и вообще с окружающими людьми. Но сейчас у Антона наступил так называемый 'трудный' возраст. Ему 13 лет, он уже, по его словам, 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). Да, бывает, что причина в элементарном недостатке воспитания, но далеко не всегда! 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.

Шаг 7 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.

Шаг 8 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', 'Говорить мне 'отстань', когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше не повторяла'.

Шаг 9 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? Недаром говорят, что сколько бы мы ни учили своих детей хорошим манерам, они все равно будут вести себя, как их родители. Попробуйте проводить урок хороших манер во время обеда: непринужденно поговорите все вместе на любую выбранную тему - вежливо.

Шаг 10 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 в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Шаг 11 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!

Шаг 12 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!

Дети ссорятся - не судить, а мирить, или 'Она залепила пластилином мой диск!' - 'А он наступил на мою Барби!' Я постоянно нахожусь в напряжении: мои дети, 12-летний Рома и 6,5-летняя Аленка, постоянно ссорятся, несмотря на разницу в возрасте. Причем старшему бывает даже труднее объяснить что-то, чем младшей. Рома говорит, что я только то и делаю, что защищаю Алену, а на его мнение мне плевать. Но ведь если я совсем не буду вмешиваться, то эти двое проведут так весь день - в криках и перебранках. Если муж дома, зову на помощь его - он устраивает аналитические 'разборки' по всем правилам на пару часов, и потом на какое-то время наступает перемирие. Но так же не может продолжаться все время!

'Ты вообще должна сидеть в уголке молча - я делаю важное домашнее задание, до которого ты еще не доросла!' - 'Кто? Я? Да я могу говорить, когда захочу и где захочу, потому что это полезно для развития речи!' 'Ты как посмела нажать на Escape в тако-ой момент!!! Я тебя сейчас:' - 'Мамочка, папочка!! Меня Рома убивает! А я ничего не поломала и не разлила!'. 'Ма-ама! Он новым Барбиным плащиком клавиатуру от чая промакивает!!' - 'Да темный лоскут какой-то, откуда я знал? Подумаешь, плащик!'

Комментарий психолога Ссоры между детьми - братьями и сестрами - часто становятся практически неразрешимой проблемой в семье. А особенно - когда разница в возрасте детей достаточно большая. Казалось бы, думают родители, старший вырастет, будет помогать младшему, жалеть и любить его, но не тут-то было - ревность подростка усмирить гораздо труднее. Иногда это все как-то решается само собой, но порой случаются тупиковые ситуации - конфликт заходит очень далеко. Ничего удивительного, не надо сходить с ума и причитать, как все плохо. Лучше попробуйте смягчить их ссоры, сделать так, чтобы они относились друг к другу более миролюбиво.

Шаг 13 Не принимайте ничью сторону (все равно останетесь виноватыми). Во время их конфликтов давайте советы только тогда, когда они окажутся в тупике. Принятие чьей-нибудь стороны порождает в детях чувство обиды, а потом и обвинения в том, что у вас младший - любимчик.

Шаг 14 Успокойте всех. Вмешивайтесь тогда, когда эмоции уже достаточно накалились, но скандал еще не начался. Разведите 'врагов' по комнатам и оставьте их там, пока сами не успокоятся, сказав при этом: 'Будьте там до тех пор, пока не сможете говорить спокойно'. Поскольку младший вполне может начать ныть и бушевать, его надо успокоить отдельно: попросите ребенка пять раз подпрыгнуть, дергая руками и ногами, а потом сделать три глубоких вдоха - непривычно, зато очень помогает.

Шаг 15 Иногда для развязки ссоры надо всего лишь, чтобы кто-то признал обиду ребенка. Например: 'Ты расстроен, потому что считаешь, что к твоей сестре относятся справедливее, чем к тебе', 'Ты расстроена, потому что никак не можешь дождаться своей очереди поиграть на компьютере!'

Шаг 16 Дайте каждому - и старшему, и младшему - высказаться. Для того чтобы помочь им ощутить, что их действительно слышат, попросите каждого по очереди объяснить, что произошло. Причем попросите другого ребенка обязательно обратить внимание и выслушать того, кто объясняется. Пусть каждый начинает объяснение со слова 'я', а не 'ты', потом рассказать проблему и предложить решение. Это поможет детям сосредоточиться на конфликте, не унижая при этом другого. Нельзя прерывать ребенка, если же вам кажется, что вы не поняли, попросите объяснить: 'Не мог бы ты еще раз объяснить мне это?' Когда ребенок закончит, коротко расскажите свою версию, чтобы показать ему, что вы поняли.

Шаг 17 Сделайте детей участниками решения проблемы. Спросите и младшего, и старшего, что они бы предприняли для решения 'своей' проблемы. И не отмахивайтесь от этого, - мол, они такого наговорят! Привлечение детей к 'разрулению' ссоры часто как раз заставляет остановиться, подумать и успокоиться. Установите правила решения: не перебивать, не подавлять, говорить только спокойным голосом. Высказываясь по очереди, они научатся слушать друг друга. А потом можно попробовать дать им для решения ссоры, например, пять минут, причем четко засесть время, например, с помощью будильника или: микроволновки.

Шаг 18 Посмотрите на проблему с другой стороны. Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. Поэтому почаще говорите: 'А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твоя сестра?'

Вранье? Да ни в жизнь!, или'Ну, соврал:"Мой сын все время мне врет - по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. 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. Например, спрашиваю: собаку выгулял? - отвечает 'да', а она, бедная, через полчаса в коридоре обгадилась! Зачем он это делает? Ведь во многих случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! А сколько всего я еще не знаю!'

Да чего возмущаться-то?! Я же никого не убиваю, не граблю, младших не обижаю. Это вон Витек из соседнего класса пакости делает: недавно врагу своему Владу, насолить захотел, так он у одной девчонки что-то там украл и Владу подкинул. Во скандал она Владьке заката! А Витек при этом добрый и пушистый, маме дома рассказал, как он эту Наташку успокаивал и какой Влад гад. Витькина мама и думает, что он самый лучший сын, а он стольким уже подлянок наделал! 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.

Шаг 19 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? Покупали ли билеты куда-нибудь по цене для детей (до 12 лет), когда вашему уже 13? 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.

Шаг 20 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?

Шаг 21 Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, что это неправильно, и дожидайтесь 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.

Шаг 22 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.

Шаг 23 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.

Шаг 24 Введите 'штраф' за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш сын (дочка) не начал вас бояться (и опять-таки врать), а расхотел обманывать. Например: пусть каждый раз, обманув, пишет письменно извинения 'пострадавшему' - матери, отцу, брату, сестре. Или небольшое сочинение с изложением, по крайней мере, пяти доводов о

пагубности вранья (и вам полезно будет почитать, чтобы понять ребенка) - может, ему легче будет сказать правду?

Властность - не порок, но сдерживаться надо, или'Или по-моему, или никак!'Наша 11-летняя дочь стала очень властной. Она командует всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все 'за'; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, - потому что Ей не нравится. Дома младший брат не имеет права раньше нее взять лакомство, потому что первая должна выбрать она, так же с игрой на компьютере или просмотром телевизора. 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. А брат как хотел? Чтобы я ему уступала, потому что он маленький? Хватит того, что ему родители во всем потакают, пусть знает, что бывает и по-другому'.

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. И хотя в будущем такие диктаторские замашки могут стать задатками сильного лидера, оставлять все как есть не стоит, ведь сейчас они просто непонятны своим сверстникам. 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.

Шаг 25 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? Подумайте, как объяснить ей это таким образом, чтобы она сама была заинтересована умерить свое командирское поведение.

Шаг 26 Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и хорошенько похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) - поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести (опять же, ожидая похвалы).

Шаг 27 Применяйте 'бабушкино' правило. Это простое правило срабатывает всегда и делает отношения справедливыми: 'Если ты разрежешь 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.

Шаг 28 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?'

Шаг 29 Предложите бросать жребий, чтобы никому не было обидно. Да, не каждый случай для этого подходит, но пусть хотя бы иногда ребенок этим пользуется. Это своего рода компромисс для властного подростка - с одной стороны, не надо никому уступать (а на это как раз обычно труднее всего пойти 'командиру'), ведь все на равных условиях, а с другой - у остальных участвующих в жребии появляется такой же шанс, и они уже не выступают в роли 'подчиненных'.

Шаг 30 Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо - всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он - командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь 'стать в очередь'. По данным Центра клинических исследований детства, эмоциональные и социальные способности детей - более надежные показатели, прогнозирующие будущие успехи, чем объем информации, которой владеет ребенок. Намного важнее, чтобы он умел контролировать перепады настроения, умел ждать и соблюдать очередность.