

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъясняющим, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Рекомендации для родителей по взаимодействию с агрессивными подростками.

Следующие правила экстренного вмешательства позволяют в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка;
- выражение понимания чувства ребенка (« Конечно, тебе обидно...»)
- переключение внимания, предложение какого-либо задания;
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому что ты устал...»)

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессия не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют подобную модель поведения для привлечения внимания к себе. Если ребенок/подростков проявляет гнев в допустимых пределах, нужно позволить ему обозначить свои чувства, выразить их, отреагировать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимание на поступках, а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяют техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его

поведение. Следует описать, как он себя во время проявления агрессии вел, какие слова говорил, какие действия совершил, не давая при этом никакой оценки. Анализируя проблему, не стоит припоминать прошлых поступков ребенка. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Важно установить с ребенком обратную связь. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»)
- констатирующий вопрос («ты злишься?»)
- раскрытие мотивов поведения («Ты хочешь обидеть меня?» «Ты хочешь показать силу?»)
- обнаружение собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится...», «Я сержусь...»)
- апелляция к правилам.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям необходимо тщательно контролировать свои эмоции. Возникающие раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность - это нормальные отрицательные эмоции на подобную ситуацию. Уверенное поведение взрослого - образец для ребенка.

4. Снижение напряжения ситуации

Основная задача взрослого - уменьшить напряжение ситуации. Типичными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти;
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: скатые челюсти, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание;
- негативная оценка личности ребенка, его окружения, близких друзей, семьи;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди;
- наказания или угрозы наказания;
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- оправдания, подкуп, награды;
- команды, жесткие требования.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение необходимо после того, как ситуация успокоится, в то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это делать наедине без свидетелей, и только потом обсуждать это в группе или семье. Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, особенно подростку, очень трудно признать свое поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избегать подобных ситуаций любой ценой. Плохая репутация, закрепившаяся за ребенком, становится самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации ребенка необходимо:

- публично минимизировать вину подростка («Ты неважно чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»); но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поседения. Взрослым нужно вести себя агрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей. Можно применить:

- пауза, дающая ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Главное условие - искренность взрослого, соответствие невербальных реакций словам.

Общаться с подростком: как?

Наши дети растут - растут и проблемы, связанные с их воспитанием. Еще совсем недавно основной проблемой было то, как и чем накормить этого вечного "неочуху". Еще вчера главным было понятно объяснить, почему нельзя брать чужие игрушки... А сегодня ребенок уже сам учит нас жить и частенько своим поведением ставит родителей в тупик. Как найти взаимопонимание (и можно ли его найти), когда по-детски уже не разберешься, а по-взрослому - еще не успел научиться? Самое трудное для родителей время (да и для самого ребенка тоже) - это промежуток между 13 и 14 годами. Именно в это время сомнения в возможностях собственной личности и ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ достигают наибольшей силы.

Подросток испытывает постоянное давление со стороны взрослых и одновременно чувствует придирчивую оценку по шкале признания со стороны сверстников. Все, что происходит в это время, накапливается в его психологическом багаже и имеет огромное значение для того, какой станет его взрослая жизнь. Именно в этот период времени человек имеет максимальную психологическую неустойчивость к различным влияниям извне, он полон сомнений в себе, часто подвергается психологическому давлению со стороны взрослых, и его личность может быть разрушена настолько, что в будущем ее будет сложно (а иногда просто невозможно) восстановить. Это необходимо помнить всем родителям, воспитывающим ребенка-подростка. Итак, основные проблемы этого возраста.

Проблема 1. "Мой ребенок меня не СЛЫШИТ" Пример: "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. А мне уже надоело повторять: "Сколько раз тебе говорить?!!" - все равно нет никакого ответа. "Отстань!" - и то не всегда соизволит сказать..." Что же делать в таких случаях, как "достучаться" до своего ребенка? Вам помогут следующие правила:

Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд - ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что придется выслушивать целую лекцию. Например: "Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе надо

"выучить физику" и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: "Уборка!", "Литература!".

Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... ТИХО. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

Правило 4. Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

Правило 5. Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас - этот прием работает и со взрослыми, например 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 ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 6. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения - установите временное ограничение: "Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись" или "Мне понадобится твоя помощь через две минуты". При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

Проблема 2. "Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время РАЗДРАЖЕН" Пример: "Сыну 13 лет, он рос добрым и спокойным воспитанным мальчиком. Сейчас 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 ему ни сказали. Я только и слышу: "Ага, сейчас!", "Ты мне не указывай!", "Что ты вообще понимаешь?".

Психологическая причина подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и 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 "задавить" авторитетом, а исправить ситуацию.

Правило 1. Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка.

Например: "Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать", "Говорить мне "отстань", когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла".

Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почкаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубоность здесь будет выглядеть по-детски.

Правило 3. Разъясните ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше - на примере собственного опыта.

Правило 4. Страйтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться - такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Правило 5. Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки ОЧЕНЬ болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубоность.

Проблема 3. "Мой ребенок все время ВРЕТ" Пример: "Мой сын все время мне врет - по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. Даже по мелочам, просто так. Ведь во многих случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! Почему?"

Причина: К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин обмануть. 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 ребенка врать.

Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: "Все в нашей семье должны быть честными друг с другом". Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами "невинную" ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана. 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: он, как

правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет - всем или только некоторым?

Правило 3. Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т. д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: "Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?" и т. д.

Правило 4. Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. 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.

Правило 5. Введите "штраф" за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения "пострадавшему" - матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

Проблема 4. "Постоянное стремление к власти" Пример: "Наша 13-летняя дочь стала командовать 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. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит все границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей".

Психологическая причина: стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто - отсутствием коммуникативных навыков. "Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит друзья меня уважают", - рассуждает подросток.

Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

Правило 1. Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное - чтобы он отдавал себе в этом отчет.

Правило 2. Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) - поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почтче так себя вести.

Правило 3. Командирам надо дать понять, что их поведение - неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку "сменить роль": "Представь, что ты - это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует девушка?"

Правило 4. 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 высокочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь "стать в очередь", намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

Правило 5. Объясните своему ребенку, что "командовать" также означает брать на себя ответственность за свои команды. "Вожак" должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда "командир" может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.