



Пять секретов общения с подростками

Советы родителям о том, как понять подростка и способствовать его личностному развитию

Знакома ли вам следующая ситуация? Утром ваш ребенок (подросток) надолго уединяется в ванной, и это в то время, когда вы спешите на работу. Вы думаете: «Как я могла воспитать такого невнимательного ребенка? Он проявляет ко мне настоящее неуважение!». Тем временем в ванной комнате ваш ребенок взволнованно смотрит на свое отражение в зеркале и думает: «Я ни за что не пойду в школу с таким огромным прыщом!». Вы теряете терпение и переходите на крик, стучите в дверь и требуете, чтобы он поторопился. Он в ответ кричит: «Боже, ты же ничего не понимаешь! Оставь меня в покое!». Когда наконец выходит, то молчит и игнорирует все ваши замечания. В итоге вы таки опаздываете на работу и чувствуете себя совершенно разбитой, недоумевая: «Почему мой ребенок меня не слушается? Неужели теперь он всегда будет мне перечить?».

Дистанцирование и вспыльчивость зачастую являются теми единственными способами общения, к которым прибегает ваш подросток, оказавшись в сложной ситуации, что, в свою очередь, провоцирует возникновение еще большего количества конфликтов. Вы и ваш подросток – это два разных мира, две разные точки зрения, гигантская трещина во взаимопонимании, и ваше общение может стать настоящей головоломкой.

Многие родители не понаслышке знают о том, что чем больше они довлеют над своими детьми, тем больше встречают сопротивления и упорства при отстаивании их юношеских взглядов. Подростки вспыльчиво реагируют или закрываются и думают: «Мои родители не знают ответа, так какой смысл пытаться раскрываться перед ними? Я только негативно настрою их». Вы должны понять, что молчание или острое реагирование – это их попытка справиться со стрессом и защититься. Они просто не знают других, более конструктивных способов.

Вот пять по-настоящему полезных секретов, которые вы можете применить при общении с вашими детьми в их трудный подростковый период.

1. Постарайтесь сделать все, чтобы дети захотели вас услышать. Есть простой и универсальный секрет, который поможет вам эффективно контактировать с вашим подростком: независимо от того, насколько это тяжело, постарайтесь все ваши разговоры начинать с искренней попытки понять вашего ребенка, даже если вы абсолютно не согласны с ним или пока не понимаете, о чем он вам пытается рассказать.

Например: ваша дочь, вместо того чтобы делать домашнее задание, сидит онлайн в чате со своими друзьями. Это сводит вас с ума, и вы тут же начинаете переживать и думать: «Если она не пройдет тесты, то никогда не поступит в университет. Какое будущее ее ждет?». При этом ваша дочь думает совсем иначе: «Мне нужно непременно поговорить с Ирой. Если мы сегодня не помиримся после нашей ссоры в актовом зале, все девочки ополчатся против меня, и завтра уже никто не захочет со мной разговаривать». Опять же, вот они – два разных мировосприятия.

Попробуйте начать со следующего: «Я понимаю, насколько тебе тяжело из-за того, что ты поссорилась со своей лучшей подругой. Я также знаю, что завтра тебе предстоит пройти этот тест. Учеба – это твоя работа, на тебе лежит ответственность за ее выполнение в меру своих способностей. Давай сядем и вместе придумаем хороший способ распланировать твой вечер так, чтобы ты все успела». Только не говорите «Я понимаю, но...», это тут же дисквалифицирует все, что вы только что произнесли.

Начните с подлинного понимания как с отправной точки и, прежде чем рассказать ребенку о том, какие изменения и коррективы необходимо внести в свою жизнь, постарайтесь поставить себя на его место. Такой подход способен практически чудесным образом «раскрыть уши» ваших детей. Они больше не захотят защищаться от вас, наоборот, им будет интересно прислушаться к вашим словам.

2. Постарайтесь убрать свою эмоциональную реакцию. В тот момент, когда вы пытаетесь достучаться до своего подростка, эмоции могут оказаться вашим врагом. Напомните себе о том, что все, что он говорит и делает, он делает совершенно не для того, чтобы насолить вам или чем-то попрекнуть. Да, вам могут не понравиться его поведение или образ мыслей, но постарайтесь держать свои эмоции при себе, даже если это поведение оказывает влияние на ваше состояние в целом. Это нелегко, это тяжело, но это навык, который вы можете освоить подобно любому другому навыку.

Перед тем как начать разговор с ребенком, желательно мысленно повторить следующее: «Это как деловые переговоры, ничего личного». Когда вы действительно научитесь так думать, у вас не будет никаких причин, чтобы злиться на своего ребенка за то, что он был самим собой. Его выбор может оказаться неправильным, но это лишь потому, что у него пока нет нужного набора навыков, чтобы более продуктивно выйти из ситуации.

Так что ваша задача состоит в том, чтобы сопроводить его на пути к принятию более грамотного и взвешенного решения, всячески способствуя освоению нужных навыков. Когда вы примете это как свою родительскую задачу, то станете менее эмоциональными. Если вы находитесь в состоянии фрустрации, помните, что нельзя принимать это лично на свой счет. Скажите себе, что это всего лишь обычная проблема, ждущая решения и являющаяся частью текущих вопросов воспитания.

3. Задавайте открытые и интересующие вас вопросы, но только не конфронтационные. Попросите вашего подростка рассказать о своих идеях и поддержите его. Пусть он увидит, что вы верите в него и не злитесь на его воинственные попытки утвердиться в этой жизни. Когда вы проявляете веру в его способности и предоставляете ему личное пространство для самостоятельного принятия решений, то инициируете развитие у своего ребенка настоящей уверенности в себе.

Не задавайте конфронтационных вопросов, которые могут спровоцировать желание ребенка защищаться от вас: «Почему ты не можешь встать вовремя? Что с тобой происходит?». Лучше используйте открытую форму диалога: «У тебя есть какие-нибудь идеи о том, как встать вовремя?». Если он говорит, что их нет, предложите несколько ваших собственных вариантов и спросите, какой из них подойдет ему больше. Вашему подростку очень важно понять одну вещь: ему самому предстоит решать свои проблемы. Не вторгайтесь на его территорию. Просто помогите разобраться

и принять решение, а также, будучи рядом, позвольте пережить закономерные последствия его поведения.

Ваша задача состоит в содействии самостоятельному и независимому мышлению вашего ребенка, благодаря чему он ощутит определенный контроль над своей жизнью. Открыто выслушайте все, что он скажет, и предложите критически оценить каждый из возможных вариантов. Что в них действительно эффективно, а что проблематично для выполнения? Какими могут быть последствия и связанные с ними переживания, как он намерен справляться с ними?

4. Не будьте «нуждающимися», будьте независимыми. Постарайтесь не испытывать глубокой потребности в том, чтобы ваш подросток непременно сотрудничал с вами или всегда вел себя хорошо. Когда вам что-то нужно от своего ребенка – что-то, что улучшит ваше самочувствие (и успокоит вас), вы становитесь уязвимыми, потому что он вовсе не должен давать вам это. Не получая желаемого, вы будете более усердно стремиться контролировать вашего ребенка и манипулировать им. В свою очередь, ваш подросток будет становиться все более и более непослушным или послушным пассивно – в любом случае ничего хорошего.

Правда в том, что для обретения внутреннего комфорта вам по большому счету никто не нужен. Вы можете сами решать свои собственные проблемы и чувствовать уверенность в своих силах. Так что если ваш подросток поступает определенным образом, это его проблема – проблема, которую ему тоже предстоит решить самому. Ваша задача – подумать над тем, как вы поведете себя по отношению к нему и отреагируете на его поведение. Как раз это полностью в ваших руках.

Спросите себя: «Как я хочу поступить независимо от того, как поступит мой ребенок? С чем я могу мириться, а с чем нет?». Соберите все силы и скажите себе: «Если мой ребенок кричит на меня, вместо того, чтобы испытывать острую нужду в том, чтобы он прекратил кричать, я могу просто развернуться, уйти и не вовлекаться в конфликт». Покажите ему, что не станете разговаривать, пока он не подойдет к вам вежливо и деликатно.

Суть вот в чем: когда вы не пытаетесь заставлять ребенка измениться или соответствовать определенному шаблону, то в состоянии определить для себя правильную позицию. Как следствие, ваш ребенок станет более послушным, потому что уже некому будет оказывать сопротивление. Если вы не пытаетесь его контролировать и управлять им, да еще и не реагируете на него, он будет вынужден бороться с самим собой, а не с вами.

5. Ничего не предпринимайте, пока оба не успокоятся. Еще одно правило: ничего не делайте до тех пор, пока вы и ваш ребенок не станете абсолютно спокойными. Просто ничего не делайте, ничего не говорите. Вы можете, если нужно, взять тайм-аут на несколько минут или настолько, насколько потребуется. Когда эмоции стабилизируются, сядьте и поговорите. Очень неэффективно пытаться начинать обсуждать серьезные темы или приступать к разрешению конфликта, пребывая в самом разгаре ссоры. Так что если вы или ваш ребенок расстроены, сделайте паузу и вернитесь к разговору только тогда, когда сможете поговорить в спокойном тоне.

Если при попытке поговорить ваш ребенок грубит или переходит границы дозволенного, все равно держите себя в руках и сделайте все возможное, чтобы не втянуться в конфликт. Если в данный период времени ваши отношения таковы, что обеспечить открытую, уважительную беседу невозможно, помните, что проявлять мудрость и постоянство – это все-таки ваша задача.

Придумайте себе какой-нибудь ситуационный девиз, например: «Я в этот конфликт не втянусь, что бы ни было». Если вы сможете из раза в раз следовать этим словам, то со временем

бунт и антагонизм утихнут. И не переживайте, если иногда вы все-таки вовлечетесь в негатив – оставаться сильным очень непросто. А еще хорошее заключается в том, что чем больше вы будете отказываться участвовать в ненужных перепалках, тем легче вам будет сохранять спокойствие.