

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ  
ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СЕМЕЙНЫХ ФОРМ УСТРОЙСТВА ДЕТЕЙ-СИРОТ  
И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ"**



**Автор-составитель  
Цурпал Е.А.**

# **БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА**

**Практические рекомендации родителям,  
чьи дети скоро станут подростками**

**Новосибирск 2014**

**Автор-составитель**

**Е.А. Цурпал**

Руководитель Государственного бюджетного учреждения  
Новосибирской области "Центр развития  
семейных форм устройства детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей"

**Рецензент:**

**А.М. Баннов**

Заслуженный учитель РФ, Отличник народного просвещения,  
начальник отдела сопровождения замещающих семей  
государственного бюджетного учреждения  
Новосибирской области "Центр развития семейных форм  
устройства детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей"

## Начинаем перестраиваться

Существует много факторов, которые, так или иначе, влияют на остроту протекания пресловутого подросткового возраста. Дальновидные родители понимают, что этот период неминуемо наступит и заранее стараются знать о нем как можно больше, чтобы подготовиться к возможным трудностям. Данный буклет посвящен тому, какую перестройку в отношениях с взрослеющим ребёнком необходимо провести, чтобы значительно снизить риск разрыва отношений. А также тому, из-за чего возникают проблемы во взаимоотношении родителей и подростков и как их решать с наименьшими потерями.

Не останавливаясь подробно на особенностях возраста и тех изменениях, которые случаются с детьми в период подросткового самоопределения (о них вы можете прочитать в любой психологической статье на данную тему), перечислим наиболее принципиальные моменты, касающиеся родителей.

В первую очередь важно встречать подростковый возраст, как и любой возрастной кризис, с конструктивной установкой: ребёнок не ухудшается, не становится сложным — он просто меняется; пришло его время становиться взрослее, и именно свою взрослость, зрелость и право на самостоятельность он будет себе и вам доказывать так, как сумеет. И все его «выкидыши», глупости, метания из крайности в крайность неминуемы и будут происходить не со зла, а из-за отсутствия опыта, из-за множества противоречивых чувств, которыми переполняется всё его сознание, из-за нарастающего страха перед неизвестным будущим в поиске ответа на вопросы «Кто я?» и «Какой я?». Родителям подростка изначально надо настраиваться не на противостояние и борьбу, а на помощь ребёнку в том, чтобы найти ответы на эти вопросы и научиться распоряжаться той самой свободой, которая всегда неминуемо несёт за собой большое бремя ответственности.

Чтобы понять, что многие претензии подростков к взрослым относительно неравенства справедливы, не обязательно мучительно вспоминать себя в их возрасте; достаточно ввести в практику простой педагогических навык — примерять всё, что говоришь и требуешь от ребёнка на себя. Попробуйте ответить самому себе предельно честно: «Что бы я чувствовал, если бы мои знакомые, коллеги, родственники,

дети сказали бы мне что-то подобное, и именно в такой интонации, и как бы я отреагировал, что бы я почувствовал?». Ведь часто важнее даже не то, *что* говорят взрослые, а то, *как* они это говорят.

Если модель управления поведением ребёнка в дошкольном и младшем школьном возрасте переносится и на более поздние этапы, рано или поздно, она, по закону природы, столкнётся с серьёзным сопротивлением. Ведь подростки, стремящиеся к равноправию со взрослыми, не терпят повелительных интонаций, распоряжений, навязывания мнения старших, диктования условий. Для начала необходимо плавно перестроиться с указаний на подсказки, и с диктата на дружеские советы и рекомендации. Только не задевая обострённого чувства достоинства подростка можно с ним строить успешные отношения, при которых вы не потеряете своего влияния на него. Педагоги облачают это в простую формулу: «Подростка не надо воспитывать, с подростком надо дружить». Дружить - не значит становиться самому подростком (ещё не взрослым, но уже и не ребёнком). Не значит отстраняться и уступать ему в разногласиях. Дружить – значит жить его интересами, признавать его право на самостоятельное принятие решений и быть рядом в трудную минуту. Быть тем человеком, которому он захочет доверять. Конечно, менять привычный уклад всегда сложно, ведь раньше было всё понятно и логично: я взрослый, а ты – ребёнок, и потому внимательно слушай всё, что я тебе скажу. Но если разобраться, дальше ведь тоже всё подчинено простой логике: ты уже взрослый, и потому сам решай, как поступить, а я подскажу, если будет трудно.

Подростковый возраст – это, прежде всего, повод для радости: ребёнок вырос и учится быть взрослым. Да, впереди ещё несколько лет такой учёбы: как принимать решения, как делать выбор, с кем дружить, во что верить... Но учёбы уже не под опекой родителей, а скорее рядом, вместе с ними. И если не перестроить отношения с ребёнком на новый лад, можно значительно усложнить себе жизнь на эти годы.

Итак, **первое**, что важно – это задать правильную установку: изменения неизбежны и нормальны, просто к ним надо быть готовым заранее.

**Второе**: прежде всего, замечайте положительные стороны во взрослении ребёнка. Родители подростков, переживая бурные изменения в ребёнке, часто делают типичную ошибку. Они

сосредотачиваются в основном на отрицательных моментах: «ребёнок игнорирует наши просьбы, нарушает договорённости; с ним стало сложно разговаривать; он как будто не слышит!». При этом положительные стороны остаются вне зоны внимания. Это, конечно, объяснимо. Взрослые сильно боятся, что ребёнок, в конце концов, может выйти из-под контроля. Ведь все начинается с малого. Но если сосредотачиваться только на плохом, не получится построить нормальных отношений с вашим изменившимся ребёнком. Так что заканчивайте «пилить» и воспитывать за недостатки, оплошности и разгильдяйство. Замечайте и поощряйте то, что делается хорошо. И тогда хорошего будет больше.

**Третья** универсальная рекомендация: взвешивайте свои слова и решения особенно тщательно. Иными словами, сначала думайте, а лишь потом говорите и делаете. Большинство конфликтов в семьях возникает по банальным причинам: из-за неумения разбираться в ситуации и немедленного, бурного выплескивания эмоций. Далее в буклете будет специально описана технология выражения своих чувств, а вот эмоции необходимо научиться регулировать.

Иногда очень полезно заглянуть в зеркало и задаться вопросом: «Я идеален?». Рекомендация **четвертая** – признать новый возрастной этап взросления вашего ребёнка временем учёбы на собственных ошибках. И ключевой вопрос здесь, научится ли ваш ребёнок извлекать необходимые уроки и определять последствия собственных решений, а не то, сколько ошибок он совершит. Так что думайте больше не о санкциях и ограничениях по каждому пустяку, а о том, чему вам надо ребёнка научить, чтобы предотвратить серьёзные проблемы. Старайтесь меньше осуждать, а больше разговаривать с ребёнком. А в разговоре находить возможность деликатно выражать своё мнение, направлять ребёнка к оптимальному решению, правильной позиции.

**Пятая** ремарка: если вы требовательны к ребёнку, будьте в два раза более требовательны к себе. Отношения между родителями, тон, с которым они разговаривают друг с другом и с самим ребёнком – всё это пример для него. Так что учитесь смотреть на себя со стороны: что я говорю, как я говорю, как я общаюсь, и что чувствуют при этом окружающие? Это очень полезный навык. Возможно, освоив его, вы найдёте то, что вам придётся подкорректировать в себе, прежде чем требовать того же от своего ребёнка.

**Шестая** рекомендация: будьте позитивны. Тут всё просто. Нам всегда хочется общаться с позитивными и улыбающимися людьми. Мало кто хочет жить рядом с пессимистом и постоянно ворчащим и вздыхающим человеком. Настроение подростка и его желание общаться с вами в немалой степени зависит от того, насколько вы умеете сами с улыбкой преодолевать жизненные трудности и проблемы. Не зря говорят, что у счастливых родителей – счастливые дети.

Момент **седьмой**: психологически будьте готовы к тому, что ребёнок будет отдаляться от вас по мере взросления, и это тоже естественно. Львиную долю времени он, скорее всего, будет проводить в компании сверстников. И авторитет родителей, как правило, вступает в серьёзную конкуренцию с мнением совершенно посторонних людей. В этом нет ничего страшного; людям вообще свойственно со временем начинать недооценивать людей из ближнего круга и идеализировать людей, не входящих в этот круг. Вспомните выражения: «что имеем, то ни ценим» или «нет пророка в своём отечестве». В любом случае не забывайте: подростки, даже самые бойкие, непокорные и независимые нуждаются в близких, понимающих людях. Им бывает одиноко и невыносимо тяжело, и при этом им очень страшно признаться в собственной слабости. Будьте чаще на их стороне и деликатно, не потревожив обострённого чувства собственного достоинства, приходите на помощь в трудную минуту.

И, наконец, **главное**: будьте готовы отпускать от себя ребёнка, расширяя границы дозволенного. Вспомните время, когда ваши дети начинали ходить. В какой-то момент ребёнок перестаёт держаться за руку родителей и начинает исследовать окружающий мир самостоятельно. Он падает, плачет, но всё-таки встаёт и идёт дальше. И он не научился бы ходить самостоятельно, если бы мы побоялись отпустить его с рук. Подростковый возраст – время, когда ребёнок должен получить новый опыт, без которого он не сможет стать самостоятельной и успешной личностью, и это снова время отпустить его. Быть рядом, но дать большую свободу действий.

# Практические рекомендации: как общаться с ребёнком

## ДОБРАТЬСЯ ДО СУТИ

Не торопитесь реагировать на слова ребёнка, пока не разберётесь полностью в том, что он говорит или хочет сказать. Вспоминайте приёмы активного слушания: перефразирование, уточняющие вопросы. Во-первых, задав несколько уточняющих вопросов, вы дадите ребёнку сразу несколько сигналов: что вы слушаете его внимательно, что вы искренне хотите разобраться и понять или показать, как вы его поняли. Тем самым вы избежите элементарных ошибок общения, из-за которых, к сожалению, и происходит львиная доля конфликтных ситуаций. Во-вторых, скорее всего, ребёнок захочет рассказать вам больше, если он сам заинтересован в том, чтобы его правильно поняли, и увидит ваше желание его услышать.

### *Примеры двух реакций на одну и ту же ситуацию:*

#### *Пример 1.*

*Сын: Я не смог позвонить.*

*Отец: А, ты не смог! То есть, поехать с ночёвкой к друзьям ты смог, а позвонить - не смог. Ну, тогда зачем тебе вообще телефон?! Раз ты им не можешь пользоваться...*

*Сын: Но там связи не было!*

*Отец (перебивая): А на станции что, тоже не было? Хватит отговариваться!*

#### *Пример 2.*

*Сын: Я не смог позвонить.*

*Отец: Так. Давай проясним, почему же?*

*Сын: Там связи не было. Я этого не знал.*

*Отец: Ни у кого телефон не ловил?*

*Сын: Да, мы всё перепробовали, даже телефон к палке привязывали, чтобы сигнал поймать.*

*Отец: То есть вариантов не было?*

*Сын: Всё перепробовали.*

**Отец:** *А что, на станцию не могли вернуться?*

**Сын:** *Мы вернулись. Но было уже 11 вечера, я подумал, что тебе не понравится, что я ночью хожу по станции, и к тому же я думал, что вы уже спите.*

**Отец:** *Понятно, сын. Во-первых, у нас был с тобой договор, и поэтому я не спал и прождал звонка до полуночи, потом, конечно же, поехал тебя искать. Представь себя на моём месте, что бы ты чувствовал, когда твой сын не позвонил, а должен был?*

## **ВСТАНЬ НА МОЁ МЕСТО**

Во втором примере к приёму «добраться до сути» вы увидели ещё один сильный ход, когда ребёнку предлагают мысленно встать на место его родителя, и прочувствовать ситуацию с точки зрения близких. Педагогика построена на практике, слова - это просто слова. Если ребёнок ни разу не испытывал волнение за других, то ему трудно понять, что стоит за словами: «Мы сильно за тебя переживали!».

## **ВТОРОЙ ШАНС**

Вы, конечно, можете поставить ребёнка на место, когда он без причины выходит из себя и агрессивно реагирует на ваши просьбы, симметрично жёстко пресекая его выпады. Но гораздо более сильным ходом будет показать подростку, что его внезапные бурные реакции на простые просьбы на вас не действуют. И вы всё равно будете добиваться от него правильной реакции, сохраняя спокойствие. При этом спокойно объясните ребёнку, что вы считаете несправедливой и неприемлемой его негативную реакцию.

**Пример:**

**Мама:** *Нина, помоги мне достать вещи из стиральной машинки.*

**Нина (грубо):** *Ну что еще?!*

**Мама (спокойным тоном):** *Извини, что отвлекла, но я думаю, что это не повод так реагировать.*

*Я попрошу тебя еще раз. Помоги мне, пожалуйста, с бельём.*

**Нина:** *Ну хорошо, извини...*



## КАНАЛЫ ОБЩЕНИЯ

По мере взросления вашего ребёнка у вас всё меньше времени будет оставаться на непосредственное общение с ним. Подростки предпочитают общение со сверстниками, компьютером, наконец, много времени уходит на школу и на хобби. Осваивайте альтернативные каналы ненавязчивого поддержания постоянной связи с ребёнком:

- **СМС-сообщения.** Например: «Привет, сегодня бассейн в 19.00, помнишь? Целую! Мама» или «Тебе звонил некто Олег на домашний, просил перезвонить, в восемь ужин, придёт бабушка, ждём. Папа».
- **Заведите e-mail,** чтобы иногда обмениваться с ребёнком письмами. Например: «Привет, сын. Последнее время нам всё никак не удаётся поговорить. Вот выдалась минутка на работе, пишу тебе письмо и надеюсь на твой ответ. Итак...» или «Здравствуй, дочка. Высылаю тебе фотографии с концерта. В этом платье ты была лучше всех!».
- **Делайте записки** на холодильнике или на зеркале: «Я уехал на работу. Завтрак в микроволновке. Вечером с тебя ужин!» или «Хватит дуться! Захочешь поговорить - я на кухне. Буду рада!». Используйте знаки для привлечения внимания: «HELP! Нужна помощь!».

Использование разных каналов общения создаст дополнительную возможность узнать от ребёнка то, что он по какой-то причине стесняется сказать вам вслух, с глазу на глаз.

## ФОРМУЛА СБЛИЖЕНИЯ

Ребёнок не очень настроен на общение? Чтобы общаться с подростком, нужны совместная деятельность и события. Когда все диалоги в семье на уровне: «Как в школе дела? – Нормально...» или «Что приготовить? – Не знаю, макароны надоели...», когда в семье давно уже нет ритуала душевных бесед перед сном с глазу на глаз, сложно построить общение с детьми, увлечёнными своими делами и занятиями. Потому, если проблема вырисовывается, ищите и используйте разнообразные ходы:

- **Традиция вечерних посиделок.** Раз в неделю устраивайте

семейный ужин и чаепитие с душевными разговорами.

- **Не разговаривайте между делом.** Не говорите с ребёнком на бегу, или что называется, стоя спиной у раковины, а говорите за совместным делом, например, за готовкой ужина, починкой mopеда в гараже. Тогда разговор будет более непринуждённым, ведь главным будет казаться совместное дело. Ищите свой способ. Например, предложите ребёнку сменить обстановку и сделать вместе новый ремонт в его комнате. Пусть он сам выберет, что и как обустроить. Зато когда вы будете вместе клеить обои или попробуйте просто подурачиться и сделать разные коктейли из запасов фруктов, ягод и варенья (придумав им оригинальные названия), между делом вы наверняка незаметно для себя вдруг поговорите на самые разные темы.
- **Пригласите ребёнка в кафе.** Подростки не любят внезапных разговоров «по душам» в их комнате. В новой обстановке на нейтральной территории легче поговорить. Также детям часто комфортнее разговаривать в машине или автобусе, если конечно рядом нет посторонних. Посидите вечером на веранде дачи или понаблюдайте за закатом у реки. Ищите свой способ быть «на одной волне», главное, что многим подросткам легче говорить, сидя плечом к плечу, нежели глаза в глаза. Особенно если речь идёт о щекотливых темах.
- **Проводите вместе время вне дома.** Например, с сыном вместе можно сходить на хоккей или съездить на рыбалку, а с дочерью пройтись по магазинам, может быть, дать ей возможность посоветовать вам что-то на её вкус. Если она комплексует по поводу внешности, поддержите её, дайте несколько практических советов или договоритесь с косметологом о консультации. Сын мечтает об атлетической фигуре? Сходите с ним в спортивный зал. В общем, найдите то, что будет интересно именно вашему ребёнку.
- **Делайте приятные сюрпризы.** Например, если ваш сын мечтает быть военным, устройте ему экскурсию в войсковое училище. Договоритесь о путёвке в школу по прыжкам с парашютом. Если ваша дочь увлекается музыкой, купите ей билеты на концерт или редкий диск любимой группы.

- **Ищите новые темы для общения.** Если вы, как правило, говорите только об учёбе и том, что произошло сегодня, рано или поздно такие однообразные разговоры начнут надоедать вашему ребёнку. Если он ничем, как вам кажется, не интересуется, скорее всего, и вы сами не увлечены чем-то, кроме работы и дел по дому. Увлекайте его новыми темами или событиями. Если живёте в селе, чаще катайтесь с ним в город: в театр, на концерты, выставки, автомотошоу. Обсуждайте новости из интернета, интересные сообщения из газет или делитесь прочитанным в книгах, фотографируйте и обменивайтесь снимками удивительных вещей. Будьте в курсе новых шуток и обсуждаемых событий в молодёжной среде, интересуйтесь новыми гаджетами, если уже знаете что это такое. В общем – увлекайте. Ребёнок будет с удовольствием общаться с вами, если вы будете интересней телевизора. Если, по большому счёту, вы только брюзжите, «пилите», охаете и интересуетесь только тем, что было в школе – срочно начинайте работать над собой.
- **Поддерживайте и развивайте интересы ребёнка.** Замечено, что в семьях, где подростки целыми днями заняты, то есть, кроме учёбы в школе и уроков они имеют увлечения, хобби или занимаются спортом, менее выражено проходит кризис самоопределения. Если ваш ребёнок занимается спортом – болейте за него на всех соревнованиях. Занимается музыкой – приходите на его концерты. Авиамоделированием, прикладным творчеством, велосипедами и мопедами, туризмом, рыбалкой, программированием – покупайте новые книги и материалы для его хобби. Интересуйтесь и цените каждый его успех, чаще говорите о том, как вы цените его увлечённость. Но круг интересов необходимо целенаправленно формировать заранее. Увлечения дают ребёнку возможность самореализации, признание окружающих, компенсируют те переживания, которые возникают у него в связи с кризисом самоопределения. Если ребёнка сложно чем-то заинтересовать, то ищите необычный подход к вопросу, например, смена привычной обстановки может помочь подростку по-другому взглянуть на окружающий мир. Отправьтесь с ребёнком в путешествие!

Если его не вдохновляют биографии успешных людей, описанные в журналах и книгах, подумайте, как организовать ему встречу с человеком, который сможет стать для него образцом для подражания. Ну и, конечно, многое зависит от самих родителей. Ведь если кроме просмотра телевизора у вас нет никакого регулярного хобби, то чему вы сможете научить вашего ребёнка?

- **Будьте в курсе того, что интересует вашего ребёнка, будь то кино, компьютер или музыка.** Если вы не знаете или не хотите ничего об этом знать, потому что его громкая музыка вас раздражает, потому что в его фильмах и сериалах вы не видите никакой пользы, вам сложно будет найти общий язык со своим подростком, не разобравшись в его интересах, в том, что его волнует. Вам не обязательно любить его увлечения, но разобратся в них было бы не лишним, для того чтобы иметь новые общие темы для разговора. Наверняка у вас есть общие любимые фильмы или эпизоды из них, да и просить его научить вас играть в какую-нибудь компьютерную игру - это тоже хороший способ весело провести время вместе. Ведь иногда, чтобы лучше сблизиться со своим дистанцирующимся подростком, достаточно просто подшучивать или посмеяться вместе над чем-нибудь.
- **Дайте ребёнку побывать в роли учителя.** Дети, как правило, легче своих родителей осваивают новую технику, компьютерные программы, и, само собой, лучше разбираются в подростковом сленге. Так позвольте им просвещать вас иногда. Это не уронит ваш авторитет, напротив, ему будет приятно, что вы признаёте в нём большую компетентность в определённых вопросах.
- **Начинайте раскрываться.** Расскажите ребёнку о вашем детстве, о чём вы мечтали, переживали, чего, может быть, боялись, какие были самые сложные и самые счастливые моменты. Ребёнку важно знать, что его родители тоже были подростками, что вы кое-что помните об этом периоде, а значит, можете понять его лучше. Возможно, ваша откровенность позволит и ребёнку раскрыться, появится повод поговорить и о его чувствах, переживаниях и страхах. Больше делитесь с ребёнком собственными мыслями,

сомнениями, переживаниями, советуется с ним и привлекайте всё больше к решению общесемейных вопросов. Ведь доверие – процесс обоюдный; если вы хотите, чтобы ребёнок больше говорил с вами, начинайте, прежде всего, с себя.

Уже сейчас задумайтесь: а часто ли вы бываете открытыми, допускаете ли вы ребёнка к собственным мыслям? Трудности на работе; вопрос, где отдохнуть в отпуске; какой галстук лучше подходит к новой рубашке; обсуждение впечатлений о просмотренном новом фильме; истории своего детства; как лучше распределить деньги, чтобы на всё хватило; куда поставить новую мебель и т.д. Чем меньше вопросов, дилемм вы решаете в одиночку, тем больше ребёнок чувствует, что вы ему доверяете, что вам важно его мнение, что он имеет право голоса. Самое главное – он чувствует, что вы признаёте его взрослым. Чем чаще вы открываетесь, тем больше ему хочется с вами общаться и также взаимно быть откровенным.

- **Наблюдайте.** Пытайтесь лучше узнать, как устроен ход его мыслей, чем он руководствуется, принимая решения, много ли у него ситуаций, дающих возможность научиться делать взвешенный выбор. Во время совместных просмотров фильмов, телевизора, чтения книг обращайтесь на действия, поступки героев, делитесь своим мнением, рассуждайте и подмечайте, что думает ваш ребёнок. Учитите его с помощью простых вопросов и рассуждений анализировать ситуацию и определять мотивы поведения других людей, ставить себя на место других в различных критических ситуациях. Почему же он так сделал? А был ли у него выбор? А бывают ли безвыходные ситуации? Думал ли он о своих близких в тот момент? Поступил бы он так, будь у него вторая возможность, зная теперь последствия своего решения? Кто виноват в той ситуации? Почему герой не признаёт своей ответственности за то, что произошло, прав ли он? Можно ли было поступить иначе? А что бы ты сделал бы на его месте? Как ты думаешь, что он чувствовал тогда? Что чувствовали окружающие? Можно ли назвать этот поступок достойным?.. Все эти вопросы – не перечень для допроса, это примеры того, о чём вы можете рассуждать вслух, и будьте

уверены, что ребёнок захочет выразить своё мнение. Если вам самим покажется интересной и увлекательной такая беседа, вы не только многое узнаете о своём ребёнке, но и заставите его задуматься над теми вещами, которые необходимы для развития его личности и мировосприятия и сделаете это без всякой морали и нравучений. Ведь ребёнку не нужны наши морали по поводу и без повода. Они не вызывают у него никакой благодарности, но он сильно нуждается в настоящем дружеском разговоре и совете. И сделать это без назидания, не ущемляя его обострённого самолюбия и чувства взрослости, можно подчас только такими искусными, метафоричными разговорами на отвлечённые темы.

- **Уважайте его мнение.** Откажитесь от навязывания своего. Во-первых, прежде чем сказать ребёнку, чего *вы* хотите от него, дайте возможность ему сказать о том, чего *он* хочет. Во-вторых, хорошенько подумайте, стоит ли навязывать ему свою волю. Иногда лучше пойти на дипломатические уступки: «Да, мне не нравится футболка с такой агрессивной картинкой, но это не значит, что она не должна нравиться тебе. Просто давай договоримся, что ты не будешь её носить в школе, а после уроков – пожалуйста». Или: «Конечно, мы хотели с мамой купить тебе новый костюм в подарок, но ты прав - это твой день рождения, и если новый плеер для тебя - лучший подарок, то пусть будет так, для нас главное, чтобы ты был счастлив».

□ **Используйте приём «присоединение».** Чтобы эффективно общаться с ребёнком, нужно пытаться хотя бы иногда быть с ним «на одной волне». Если ребёнок без устали играет в компьютерную игру, танцует под громкую музыку или же наоборот – битый час меланхолично лежит на диване, глядя в потолок, не следует кричать ему из другой комнаты или врывать в комнату со словами: «Сколько можно звать (просить, приглашать)?». Попробуйте присоединиться к увлекшему его занятию: лягте рядом и послушайте его музыку или постоит спокойно, дав ему завершить игру. И такой подход будет гораздо эффективнее, ведь тем самым вы покажете ребёнку, что уважаете его интересы и занятия, а также наверняка избежите его раздражения и досады от того, что он вдруг понадобился родителям и должен всё немедленно бросить и бежать.

В конце концов, какие родители не произносили фразу, адресованную своим навязчивым маленьким детям: «Подожди! Ты не видишь, что я занят?».

### **Важные ремарки:**

- Изобретательность в подходах к тому, как выстраивать общение с ребёнком, нужна для предания разговору атмосферы непринуждённости. Запланированные разговоры подростки часто воспринимают в штыки. Всё просто: ведь с самого детства за провинностью следовали воспитательные беседы.
- Новые темы для разговора дают шанс перейти от общих тем к более личным, когда ребёнку с вами легко общаться и его не настораживают ваши глубокие вопросы или откровения.
- Будьте готовы говорить не только о том, что интересно лично вам, но, прежде всего, слушать то, о чём говорит сам ребёнок, что интересно ему.
- Когда ребёнок говорит, выслушивайте до конца и не влезайте с советами по каждому поводу.

### **НИКАКИХ «ПОДРАСТЁТ - УЗНАЕТ...»**

Пока ребёнок маленький, мы оберегаем его от определённой информации, справедливо полагая, что некоторые вещи ему не положено знать и видеть по возрасту. Но перед вступлением в возраст подростковый уровень его знаний об окружающем мире и людях начинает значительно расширяться, и родителям важно не упустить момент и доходчиво рассказать о том, что ребёнку пора понимать, потому что он стал взрослее. Это и то, с чем надо быть осторожным: последствия вредных привычек и то, о чём ребёнок часто узнаёт раньше, чем родители решаются рассказать: разговор о том, откуда на самом деле берутся дети и много других тем, например, любовь и дружба, семейный бюджет, будущая профессия и т.д.

Появляется много тем для взрослых разговоров с ребёнком. Если вы игнорируете эти темы, а тем более и желание самого ребёнка поговорить, думая: «мал еще, зачем ему этим голову забивать?», то вскоре можете потерять прекрасную возможность стать авторитетным проводником вашего ребёнка во взрослую жизнь и

иметь влияние на его восприятие. А он, в таком случае, предпочтёт узнавать обо всём из интернета, от друзей и приятелей. Поменять мнение подростка намного трудней. Гораздо легче закладывать отношение к определённым вещам с дошкольного возраста. Также полезно знать, что ваш ребёнок смотрит или читает. Услышанное и увиденное в интернете, с экранов телевизора, в молодёжных сериалах, фильмах, может сильно повлиять на его миропонимание и точку зрения на различные вопросы. Старайтесь ненавязчиво влиять на выбор ребёнком содержания информационных источников. Чаще смотрите и обсуждайте хорошие фильмы, которые могут чему-то научить, дать хороший повод для разговора. Рекомендуйте понравившиеся фрагменты книг или статей, сделайте подборку полезных сайтов, чтобы ребёнок понимал, что интернет – это не только социальные сети и онлайн-игры, но и хорошее подспорье в учёбе.

## **ЗНАНИЕ – СИЛА**

Как показывают опросы молодых людей, их родители даже не догадывались о том, в какие приключения и ситуации они попадали. Конечно, ребёнок должен получать больше свободы, чтобы научиться быть самостоятельным. Но это не значит, что всё, что могут родители – это просто ждать ребёнка у порога и надеяться, что всё будет благополучно. Как не означает и того, что за детьми необходимо следить. Просто наряду с наставлениями и предостережениями, оснащением ребёнка телефоном для экстренной связи в случае чего, важно быть хорошо осведомлённым о компании друзей, с которыми проводит время ваш сын или дочь. Желательно контактировать и с их родителями. Чтобы максимально исключить неожиданные ситуации, лучше помогать детям в организации их досуга. Например, лучше купить билеты в кино, абонемент в бассейн или пригласить компанию в свой дом, чем отпускать ребёнка просто погулять. Полезно знать, кому из друзей вашего ребёнка вы сможете позвонить, если вдруг у него «сядет» телефон.



## **МОЯ ТВОЯ ПОНИМАТЬ!**

Иногда полезно – для разнообразия – вводить маленькие эксперименты, чтобы встряхнуться и сделать общение более насыщенным. Это может показаться парадоксальным, но временный переход на общение через специально разработанный язык жестов и сигналов способен вернуть взаимный интерес родителей и детей к общению между собой. Ведь даже старшие подростки (да что там говорить – и сами взрослые) всё-таки остаются немного детьми, и это достаточно забавно – проявить изобретательность, чтобы понимать друг друга без разговоров вслух. Попробуйте провести такой эксперимент, и вы откроете в себе и вашем ребёнке много того, чего вы раньше даже не замечали.

## **ПРОВОДНИК В МИР ВЗРОСЛЫХ**

Папы с удовольствием впервые сажают на колени совсем маленького ребёнка, чтобы дать ему попробовать управлять автомобилем. Мамы когда-то вдруг решают рассказать своим дочерям о косметике или кулинарных секретах. Чем старше ребёнок, тем больше возможностей приобщить его к миру взрослых, за что он будет вам очень благодарен. Так что ещё одна простая хитрость, помогающая улучшать отношения со своим взрослеющим ребёнком – это помогать ему перенимать ваш личный опыт. Многие современные дети выпускаются из школы оторванными от жизни. Они многое умеют лучше своих родителей: хорошо разбираются в компьютерах, управляют с новыми гаджетами. Но все, что касается элементарных вещей, может вызвать у них большие проблемы. Закажите ребёнку модный деловой костюм и потренируйте его уже в 12-13 лет, поиграв в собеседование на работу. Расскажите об этикете, вместе устройте званый ужин, научите хоть немного разбираться в искусстве, посетив с ним театр или музей. Выучите несколько фраз на иностранных языках, договоритесь со знакомыми, чтобы они взяли его к себе на один день на работу в качестве ознакомительной практики. Обсуждайте с ним различные события, о которых прочитали в газетах или в интернете, и о которых полезно иметь мнение взрослому человеку.

## **ВЕЧЕР ОТКРОВЕНИЙ**

Предложите вашему ребёнку раз в году устраивать вечер откровений. У каждого из нас есть свои секреты, есть и то, чего не знают самые близкие люди. И вы, и ваш ребёнок могут сыграть во взрослую игру, где каждый ответит на несколько вопросов, которые он вытянет из шляпы. Например: «Три вещи, которые меня удивили в моих родителях (в моём сыне, моей дочери) за последнее время»; «Угадайте, какое утверждение про меня правдиво, а какое я выдумал»; «Три чувства, которые мне не давали покоя последнее время», «Больше всего мне нравится в моей семье...»; «Если честно, мне иногда огорчает, что мои родители (что мой сын, моя дочь)...»; «Я ценю своих близких за...» и т.п. Главное правило этой игры – безоценочное принятие любого ответа. Ребёнок должен почувствовать, что это безопасная возможность дать своим родителям сигнал о том, что он чувствует на самом деле в общении с ними, в чём нуждается с их стороны. Это сложная игра, прежде всего, для самих взрослых, если они не привыкли быть честными и откровенными со своими детьми, и что самое важное – уметь с достоинством и пониманием воспринимать как хорошее, так и критику в свой адрес.

## **КАКОВ ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ТАЛАНТ?**

Если у ребёнка комплекс из-за лишнего веса, проблем кожи, тембра голоса, формы ушей или ещё из-за чего-то, важно оказать ему помощь в принятии тех недостатков, которые сильно влияют на его самооценку. На устранение некоторых недостатков может понадобиться продолжительное время. Лучше всего найти качества, которые помогут ребёнку быть успешным и компенсируют его недостатки.

Когда великого футболиста Пеле спросили, в чём секрет триумфа бразильского футбола, он ответил: «Вы работаете над своими недостатками, а мы развиваем свои достоинства». Большинство применяемых воспитательных мер, к сожалению, направлено только на искоренение негативного поведения и включает всевозможные запреты. Меньше внимания уделяется поиску и развитию сильных качеств ребёнка, а у любого ребёнка есть свои скрытые и явные способности и качества. Помогите ребёнку найти

увеличения, которые сделают его успешным. Пусть все свидетельства этого успеха – грамоты, памятные фотографии, спортивные трофеи, рисунки – стоят на самом видном месте в доме. Когда мы призываем ребёнка хорошо учиться, рисуя ему попеременно то мрачные, то светлые картины будущего, мы не учитываем, что ребёнок ещё не в состоянии мыслить такими категориями. Ну, сами посудите: готовы ли вы работать по выходным, если вас будут мотивировать так: «Работай сверхурочно и по выходным, и тогда у тебя будет блестящий карьерный рост, всё зависит от упорства». Или запишитесь ли вы на курсы, если вам скажут: «Получай дополнительное образование, оно тебе пригодится»? Вот также абстрактно слышится ребёнку и наше обоснование, почему ему надо грызть гранит науки.

Желание что-то делать зависит от конкретной желаемой цели. Учиться, чтобы не работать грузчиком или дворником – это не цель и не стимул. Гораздо больше вы сделаете для будущего ребёнка, если как можно раньше заразите его поиском ответа на вопросы: каков мой самый главный талант?, Какие качества помогут мне быть успешным?, Чем я хочу заниматься в будущем? И только после этого переходите к тренировке навыков самоорганизации. Расскажите ребёнку как можно раньше, что волю и характер нужно закалять, что результата можно добиться, только ежедневно работая над собой. Цели должны быть максимально конкретны, и к каждой из них должен быть расписан ежедневный план. План необходим как инструмент, чтобы ребёнок ежедневно обязательно посвящал какое-то фиксированное время работе над своим будущим, над воплощением своей цели. Для тренировки навыков самоорганизации сформулируйте с ним цели на ближайшее будущее и помогите расписать шаги.

***Пусть ребёнок определит проблему.***

***Например: не могу вовремя встать утром.***

*Далее поставьте цель для решения данной проблемы: к такому-то сроку выработать привычку вставать в 7 утра и быть бодрым.*

*Распишите **шаги**, что и в какой последовательности поможет воплотить цель к намеченному сроку:*

1. Расписать режим дня.
2. Купить будильник.
3. Ежедневно вставать в 7.00, идти на пробежку и в душ.

**Пример с другой проблемой: стесняюсь выступать у доски.**

**Цель:** подготовить и отрепетировать доклад к 5 октября. Уверенно выступить у доски.

*Как этого можно достичь?*

**Шаги:**

1. Каждый день записывать небольшой текст, тренируясь перед видеокамерой.
2. Раз в неделю оставаться в классе и репетировать. Раз в неделю – во что бы то ни стало – поднимать руку и выходить к доске. Отмечать на календаре каждую сделанную попытку.

## **АРСЕНАЛ УСПЕШНОСТИ**

Замечено, что успешные люди обладают набором определённых полезных привычек. Впрочем, и неудачники тоже имеют свои типичные привычки. Ваш ребёнок вырастет, и пора закладывать фундамент для его эффективности во всех сферах жизни, а не только методично бить в одну точку – следить за успеваемостью в школе. Подумайте над этим основательно, ведь полезные привычки, в отличие от вредных, необходимо целенаправленно формировать. Помогите ребёнку составить свой список полезных привычек, пусть он поставит цель по их формированию. Примеры полезных привычек: заправлять постель; составлять план на неделю; делать пробежку по утрам; уточнять значение незнакомых слов; брать паузу тогда, когда следует подумать перед решением; использовать компьютер не только для общения с друзьями и игр, но и осваивать новые программы; использовать свободное время для развития своих качеств или изучения желаемой профессии; спрашивать себя: «Что я сделал не так?», когда терпишь неудачи; помнить, что «у страха глаза велики» и начинать действовать даже тогда, когда не знаешь, с чего начать; советоваться с близкими; искать хорошие стороны в любых обстоятельствах; завершать начатые дела и т.д.

## **ГОРЕ – НЕ БЕДА**

Помогайте детям справляться с неудачами. Необходимо, чтобы ребёнок не пасовал перед трудностями, учился извлекать опыт из собственных ошибок. Большинство подростков с низкой самооценкой усваивают модель безответственного отношения к неудачам. Невыносимо всё время быть плохим и виноватым, и потому дети начинают винить во всём негативном происходящем с ними окружающих и обстоятельства. К сожалению, такая установка – это не что иное, как жизненный сценарий неудачника. Ведь в будущем такой человек будет стараться избегать любых трудностей и не чувствовать ответственность за провалы, а значит – не видеть в самом себе ресурсы для изменения ситуации к лучшему. Показывайте ребёнку, что выход из любой ситуации может не лежать на поверхности, и иногда важно перетерпеть неуспех, но будущая победа зависит, прежде всего, от его собственных усилий. Помогайте ему анализировать, в чём причины неудач («В этот раз не получилось, потому что...»), нащупывать если и не выходы из неё, то шаги к будущему успеху – «Могло ли быть другое решение?»; «Что если поступить так?»; «Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию?» и т.п. Это и называется «социальным интеллектом», помогающим ребёнку успешно адаптироваться во взрослой жизни. И этот интеллект необходимо тренировать на практике, в том числе, получая опыт преодоления неудач.

## **ВСЕ МЫ НЕ БОГИ**

С вступлением в подростковый возраст дети начинают сравнивать своих родителей с другими взрослыми, и держать марку безупречности становится всё трудней. Да и не стоит этого делать! Не бойтесь признаваться детям в своих слабостях и ошибках. Во-первых, ребёнку легче общаться с открытым человеком, чем с полубогом, а во-вторых, тем самым вы подаёте пример: ошибки случаются у любых людей, и надо учиться признавать их и двигаться дальше.

## **СЛОВА ЛЮБВИ**

Как можно чаще говорите своему ребёнку о том, что вы любите

его. К сожалению, часто взрослым говорить эти несложные слова не так-то просто. Это не стало традицией во многих семьях, возможно, потому что родителей что-то останавливает. Например, кажется, что ребёнок уже взрослый, чтобы ему об этом говорить. «Да он и так должен это знать, ведь сколько для него все делают» - рассуждают родители. Но всё необходимо примерять на себя. Как бы хорошо человек к нам ни относился, нам не достаточно его поступков, нам надо слышать от него заветные слова. Нам важно знать, что мы кому-то нужны. Говорите больше тёплых слов ребёнку без специального повода, и это станет хорошей привычкой, которая со временем здорово изменит к лучшему ваше общение. Начинайте с простых комплиментов («Ты выглядишь сегодня просто прекрасно!»; «Это отличный выбор»; «Мне нравится твой оптимизм»), и постепенно говорите больше слов, выражающих вашу любовь: «Я так люблю быть с тобой»; «Я горжусь тобой»; «Ты – моё солнце»; «Ты – мой рыцарь»; «Я так счастлив, когда ты рядом». Единственное правило: не сто́ит напоминать подростку о том, что вы его очень любите в присутствии его друзей; это может сильно его смутить.

## **ФОРМУЛА ПООЩРЕНИЯ**

Мы получаем то поведение ребёнка, которое вольно или невольно поощряем. Не будьте перфекционистами. Иногда важнее благодарить и поощрять ребёнка за старание, чем непременно требовать от него результат. Не помыл всю посуду, не убрал комнату до блеска, забыл купить что-то из списка... Но ведь делал! Пусть и не старался, но делал. Значит, лучше заметить хорошее. Ведь поощрение – это не что иное, как закрепление: замечаем плохое – закрепляем плохое, замечаем хорошее – постепенно по крупице улучшаем результат. Вот набор типичных неконструктивных фраз: «Хоть бы раз до конца доделал...»; «Ну не мог уже все закончить сегодня?»; «Мог бы постараться»; «Ну конечно, ты же не для себя делаешь...»; «Ну правильно, зачем напрягаться? И так сойдет...». Или самая неуместная фраза: «Лучше б вообще не делал...». Ничего, кроме злости, они не вызывают. Они не заставляют чего-то стыдиться, они не учат трудолюбию, ответственности или аккуратности, они просто-напросто бьют по самооценке, и любой нормальный человек не бросится всё переделывать, услышав их. Примерьте их на себя.

Ребёнок, услышав их, либо начинает противоречить, либо уходит, хлопая дверью и думая про себя или вслух: «Делай сам...»; «В следующий раз вообще делать не буду!»; «Да отстаньте вы от меня!». Ищите хорошее в поступках, в поведении ребёнка, поощряйте и хвалите то, что хотите развить в нём.

## **Я СЛЫШУ**

Услышать ребёнка – значит понять, что на самом деле с ним происходит, что его волнует, что он хочет донести до взрослых. Первое, что советуют психологи, чтобы услышать ребёнка – это замолчать самому, то есть выслушать так, чтобы не перебивать, не давать советов, не упрекать, а проявить активное слушание. Причём активное слушание предполагает не только то, что вы демонстрируете ребёнку желание услышать и понять его, но и то, что вы, кроме информации, непосредственно заключённой в словах, пытаетесь принять его эмоциональное состояние. Какую ошибку часто делают взрослые, находясь в позиции слушателя? Они не могут отключить позицию умудрённого жизненным опытом авторитетного наставника и начинают тут же поучать, объясняя ребёнку, почему он так себя повёл, или в чём причина его переживаний: «Надо поменьше общаться с такими людьми, и всё будет нормально»; «Ну вот видишь, я же тебе говорил!»; «Думала бы об учёбе, сейчас было бы всё нормально»; «Да ты, наверное, влюбилась в него сама!», «Не грей голову, так бывает...»; «Да ладно, тоже мне – проблема... Ну завтра встретитесь и поговорите»; «Да ты просто много переживаешь по пустякам» и т.п. Всё это лишнее. У ребёнка пропадает желание говорить с родителем, который на каждое слово тут же вставляет свой «правильный» ответ, а для решения каждой проблемы – готовый рецепт. Достаточно показать ребёнку, что вы его понимаете. И тогда, если он захочет разобраться в себе лучше, он обратится к вам за помощью. Но для этого необходимо действительно выслушать и попытаться понять, что чувствует ребёнок, а не думать о том, что бы чувствовали на его месте вы.

## **ДОМ – ЭТО ТАМ, ГДЕ НАС ПОЙМУТ**

Еще один важный вопрос, на который стоит поискать ответ на

досуге: чувствует ли ребёнок себя комфортно дома? Есть ли у него своя комната или хотя бы место, где он может побыть один, расслабиться, подумать, послушать музыку, поучиться играть на гитаре, поплакать в подушку, оформить свой собственный уютный мирок, хранить свои очень личные вещи, погрустить, посидеть с друзьями и т.п. Но дом – это, как известно, не только стены, это особая атмосфера. Если ребёнок не будет чувствовать себя в нём комфортно во всех смыслах, рано или поздно он станет стремиться к тому, чтобы как можно меньше задерживаться в нём и будет рассматривать его только как место для ночлега и бесплатного перекуса. Итак, комфортно ли вашему ребёнку дома?

## **ВЫИГРАЛ – ВЫИГРАЛ**

В противостояниях с непокорным ребёнком взрослые часто забывают, что цель родителей – не победить или переиграть, а научить его учитывать интересы окружающих, спокойно и взвешенно аргументировать собственную точку зрения, конструктивно разрешать разногласия и т.д. Решите для себя раз и навсегда, что для вас важнее: одержать временную победу сегодня (ценой разрушенных отношений завтра) или научиться выстраивать диалог с ребёнком, даже когда это очень сложно. Когда ваши интересы сталкиваются (ребёнок хочет так, а вы считаете, что надо поступить иначе), не накапливайте разногласия и конфликты. Попробуйте искать решение ситуации методом «выиграл – выиграл».

### *Разберём его алгоритм на простом примере.*

*В первом и втором случае – пример неконструктивного разговора,*

*в третьем – диалог, выстроенный родителем по принципу «выиграл – выиграл».*

#### **Вариант 1.**

**Подросток:** *Мама, мы с друзьями пойдём на День города.*

**Мама:** *Отлично! И какая программа?*

**Подросток:** *Да так, сходим на концерт, посмотрим, что где... Может, в кафе на улице посидим.*



*Вечером – на салют. До 11-ти погуляем и вернёмся.*

**Мама:** *Это слишком поздно, все автобусы обратно в это время будут переполнены.*

*Побудете до 9-ти и возвращайтесь. Чтобы дома был в десять.*

**Подросток:** *Ну, мам!..*

**Мама:** *Нет, нет, в 11 поздно. Пока доедете, будет уже полночь. Погуляете здесь.*

**Подросток:** *Но мама...*

**Мама:** *Никаких но! Я не хочу за тебя переживать весь вечер. В девять чтобы были как штык у дома.*

*Здесь погуляете до десяти.*

**Подросток** (с досадой): *Ну отлично, мне придётся возвращаться одному, потому что всех отпустят.*

*Я опять буду позориться.*

**Мама:** *Ничего, зато цел будешь...*

## **Вариант 2.**

**Подросток:** *Мама, мы с друзьями пойдём на День города.*

**Мама:** *Отлично! И какая программа?*

**Подросток:** *Да так, сходим на концерт, посмотрим, что где... Может, в кафе на улице посидим.*

*Вечером – на салют. До 11-ти погуляем и вернёмся.*

**Мама:** *Это слишком поздно, все автобусы обратно в это время будут переполнены.*

*Побудете до 9-ти и возвращайтесь. Чтобы дома был в десять.*

**Подросток:** *Ну, мам!..*

**Мама:** *Нет, нет, в 11 поздно. Пока доедете, будет уже полночь. Погуляете здесь.*

**Подросток:** *Но мама...*

**Мама:** *Никаких но! Я не хочу за тебя переживать весь вечер. В девять чтобы были как штык у дома.*

*Здесь погуляете до десяти.*

**Подросток** (с досадой): *Ну отлично, мне придётся возвращаться одному, потому что всех отпустят.*

*Я опять буду позориться.*

**Мама:** *Ну ладно, так и быть, можете час погулять, как стемнеет, но до 11-ти чтобы приехали!*

**Подросток** (с досадой): *Ладно, как всегда... Раз в году нельзя*

погулять!..

### **Вариант 3.**

**Подросток:** Мама, мы с друзьями пойдём на День города.

**Мама:** Отлично! И какая программа?

**Подросток:** Да так, сходим на концерт, посмотрим, что где...  
Может, в кафе на улице посидим.

Вечером – на салют. До 11 погуляем и вернёмся.

#### **Шаг 1. Не категорично выразите свою точку зрения.**

**Мама:** Это слишком поздно, все автобусы обратно будут переполнены.

Думаю, что надо возвращаться к 9-ти и погулять здесь.

**Подросток:** Но мама, в 9 - совсем рано!

**Шаг 2. Скорее всего, ребёнок сам аргументирует свою точку зрения. Если нет, попросите его объяснить:**

**Мама:** Если ты считаешь, что в 9 рано, расскажи, почему вам важно именно до 11-ти пробыть?

**Подросток:** Но ведь вечером самый кайф! Если в 9 быть дома, то уезжать надо в 8.30, в это время даже ещё не темнеет. Мы всё самое интересное пропустим.

**Шаг 3. Примите аргументы ребёнка. Расскажите, что важно в свою очередь для вас.**

**Добейтесь от ребёнка обратной связи на ваши слова:**

**Мама:** Мне понятно ваше желание погулять вечером на большом празднике. Но как я уже сказала, последний автобус приезжает почти в 12 вечера, будет совсем темно, я буду волноваться.

Ты же понимаешь, что я буду переживать?

**Подросток:** Да, конечно я понимаю, но...

**Шаг 4. Предложите ребёнку мозговой штурм для поиска**

**решения, которое бы стало компромиссным,  
т.е. устраивало бы обе стороны:**

**Мама:** Хорошо, давай попробуем найти решение, которое бы помогло тебе хорошо провести время,  
а мне меньше волноваться за тебя.

**Шаг 5. По возможности запишите все идеи, которые предложит ваш ребёнок и вы сами (не оценивая ничего).**

**Например:**

**Подросток:**

1. Я буду звонить каждый час и отмечаться.
2. Хорошо, мы приедем в 10, но в честь праздника еще посидим до часу пообщаемся рядом с домом.
3. Может быть, ты приедешь за нами в 11?

**Мама:**

1. Вы приедете в 10 домой и погуляете подольше рядом с домом
2. Я приеду за вами на машине в 10.00 и вы должны к тому времени уже нагуляться,  
но не позже, мне завтра на работу.
3. Приедете раньше и посидите дома, но я закажу для вас пиццу в качестве компенсации.

**Шаг 6. Обсудите список и выберите решение, которое устроит обоих.**

**Мама:** Похоже, у нас у обоих есть похожее решение.

**Подросток:** Да, но мне больше нравится твоя идея приехать за нами.

**Мама:** Но моё предложение – в 10.00.

**Подросток:** Эх... Ну что же... Это тоже неплохой вариант. Зато прокатимся по ночному городу!

**Мама:** Хорошо, по рукам.

## **ДОГОВОР ЕСТЬ ДОГОВОР**

Чтобы свести к минимуму конфликты с ребёнком, заранее договаривайтесь об условиях. Предоставляя ему определённую свободу, устанавливайте чёткие правила и обязательно санкции за их нарушение, но делайте так, чтобы эти санкции были выработаны вами вместе. Например, вы даёте ему возможность пойти на вечеринку, но возвратиться он должен не позднее 23.00. Пусть ребёнок сам предложит вам варианты того, каким будет наказание или штраф за нарушение условий, а вы предложите свои. Именно варианты – чтобы было, из чего выбирать. Договор отличается от прямого диктата, указания и вежливой просьбы тем, что обе стороны договариваются о решениях, которые их обоюдно устраивают. Ребёнок учитывает ваши интересы, вы – его, а санкции проговариваются как инструмент соблюдения условий.

## **НЕТ, ПОТОМУ ЧТО...**

Подростковый возраст славится своими экстравагантными, подчас шокирующими взрослых поступками и идеями. Подростки, стремясь быть в стае (или наоборот – чем-то выделиться), озадачивают своих родителей: «Я хочу сделать пирсинг или тату»; «Это нормальная юбка, шас все так носят»; «Эти препараты необходимы для роста мышц, иначе толку не будет с тренировок»; «Какая улица? У меня все знакомые в «сети» сидят...». Прежде чем дать ребёнку категорический запрет, вспомните, что запреты работают до поры до времени, и чаще всего подростки нарушают именно безапелляционные запреты. И дело даже не в том, что запретный плод сладок, а в бунтарском духе, присущем всем детям, проживающим этот непростой период. К тому же случается, что подростки делают что-то невообразимое, не спрашивая совета у родителей, а лишь потом начинают издали готовить почву, и категорическое «нет» в таком случае заставит ребёнка надолго скрывать правду и жить в постоянной тревоге. Не торопитесь говорить «нет». Попросите ребёнка аргументировать, рассказать подробнее о своём решении. Во-первых, может так случиться, что это будет для подростка первый раз. Он вдруг по-настоящему задумается и начнёт сам разбираться в причинах своего желания, чтобы дать

ответ на ваши вопросы. И возможно вдруг поймет, что сам не может объяснить толком и себе, зачем ему всё это. Во-вторых, если ребёнок подробно всё аргументирует, это позволит вам посмотреть на всё с его точки зрения. Может быть, его доводы будут действительно убедительны. В-третьих, возможно, вы сможете предложить ребёнку альтернативное решение, понимая, чего он хочет на самом деле. В-четвёртых, вы убережёте себя от поспешных выводов, которые, как правило, бывают ложными. В-пятых, вы продемонстрируете ребёнку, что готовы к диалогу на любые, даже весьма деликатные, темы. И, наконец, главное – у вас будет время, чтобы сформулировать контраргументы, и тогда ваше «нет» будет звучать совсем по-другому.

## **УРОКИ САМООБОРОНЫ**

Подкуп, попытки взять «на слабо», угрозы бойкотом, шантаж, лесть, хитрость... Посмотрите, скольким способам влияния группы необходимо научиться противостоять вашему ребёнку. Боясь стать белой вороной среди сверстников, подростки часто попадают в неприятные или опасные ситуации. Может ли ваш ребёнок твёрдо сказать «нет» влиянию? Умеет ли он взвешивать свои решения? Способен ли отстаивать своё мнение? Верит ли в себя? Это те вопросы, которыми необходимо заняться в предподростковом периоде особенно тщательно. Ваш ребёнок может быть бойким дома, но ведомым в коллективе сверстников. Или он может стремиться любой ценой снискать уважение в группе. Как бы там ни было, важно заранее оснастить ребёнка полезными навыками: справляться с сильными чувствами и принимать обдуманное решение, твёрдо отстаивать свою позицию. В общем, в каком-то смысле – навыками самообороны. Но главное – помнить, что, прежде всего, необходимо работать над самооценкой ребёнка. Помогать ему находить те занятия и развивать те качества, за которые его будут уважать сверстники. И тогда у него будет альтернатива негативным способам, которые часто выбирают подростки, чтобы доказать свою взрослость.

## **ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ**

Чтобы научиться наблюдать и анализировать свои действия и

изменения в ребёнке, самим родителям важно выработать полезную привычку – вести дневник. Взяв за правило ежедневно или по итогам недели записывать свои наблюдения и мысли, вы приучите себя задумываться над тем, что вам необходимо поменять в отношениях с ребёнком и удаётся ли с помощью этих изменений добиваться новых результатов. Ведение такого дневника может помочь вам уловить и расшифровать в поведении ребёнка сигналы о помощи или замечать проявление новых качеств и больше позитивных перемен в вашем ребёнке.

## **КУЛЬТУРА РЕЧИ**

К сожалению, в обществе сильно выражена проблема применения в речи нецензурных слов. Встречаются люди, которые не просто ругаются матом, а попросту используют нецензурные слова для связи слов в предложениях. Вы не можете гарантировать того, что одним из условий принятия вашего ребёнка в компании сверстников не будет сквернословие. Часто подростки таким образом доказывают свою принадлежность к взрослому миру, и связано это с тем, как общаются их родители, знакомые и окружающие взрослые. Если в вашей семье не принято использовать нецензурные выражения, то ребёнок будет избегать этого, но специально учить его культуре речи всё равно необходимо. И главным методом развития коммуникативных способностей и культуры речи вашего ребёнка остаётся регулярное общение с ним на самые разные темы, позволяющее ему практиковаться в выражении собственных мыслей. Насыщенное общение между родителями и подростками может стать хорошей альтернативой подчас примитивному общению в «сети» или в группе сверстников.

## **НИЗКАЯ САМООЦЕНКА – ПРОБЛЕМА №1**

Большое и распространённое заблуждение взрослых полагать, что агрессия и неуступчивость в поведении ребёнка – это признак его завышенной самооценки. Зачастую всё, как раз, наоборот: за этим сопротивлением психологи видят проблемы ребёнка, который своим поведением пытается утвердиться как в собственных глазах, так и в глазах родителей. К сожалению, ребёнок может и не видеть других,

более конструктивных, способов поднять свою самооценку. Потому реагируя на замечания или критику со стороны родителей, он действует по известной формуле: чтобы поднять собственную самооценку, нужно опустить самооценку оппонента. И родители, к сожалению, всё чаще невольно становятся в таких ситуациях спарринг-партнёрами. Будьте осторожны в реакциях на поведение ребёнка, ведь аргументы и контрвыпады типа «ты не прав», «как ты смеешь так говорить!», «ты «плохой», «хватит огрызаться» могут только усугубить ситуацию. Роль «плохого» вскоре может закрепиться, стать привычной и даже в некоторых случаях удобной. Ребёнок станет оправдывать свои поступки и поведение мыслями «да что переживать-то, все равно я для них «плохой». Это тоже будет всего лишь защитная позиция. Вызывающие наряды, макияж, эксперименты с одеждой и питанием, странные или пугающие украшения тоже могут быть отражением внутренних переживаний подростка, особенно внимательными родителям следует быть в случае недовольства ребёнка своей внешностью. Уловив такие настроения, попробуйте ненавязчиво предложить помощь. Поговорите о том, что изменить себя можно, но для этого следует потрудиться. И чтобы скрыть недостатки, не обязательно вычурно подчеркивать достоинства. Запишите ребёнка на занятия спортом, не покупайте ему только то, что лично вам нравится из одежды, давайте ребёнку самому выбрать что-то, например, в интернет-магазине, чтобы вы тоже видели, что ему нравится и могли дать совет.

Главное, сохраните выдержку. Заметив постоянное сопротивление ребёнка вашим замечаниям, существенно сократите количество упреков и начинайте работать над самооценкой вашего ребёнка. Как? Старыми добрыми проверенными методами: концентрируйтесь на хорошем, хвалите и поощряйте любые достижения и достойное поведение и не ждите мгновенных перемен.

## **ЧЕТЫРЕ ВИДА ЛЕНИ**

Конечно лень, понятие условное; ребёнок всегда чем-то занят. Но иногда такое поведение ребёнка, как бесцельное хождение по квартире, нежелание садиться за уроки или выполнять работу по дому, просиживание часами у компьютера условно объединяют фразой: «Лень заняться чем-нибудь путным». Чтобы понять, почему

ваш ребёнок ленится, надо понять, что причин лени может быть как минимум четыре:

1. Лень, связанная с упадком сил, отсутствием жизненной энергии. Вряд ли у вашего ребёнка распространён этот вид лени, если у него все в порядке со здоровьем.

2. Лень как признак отсутствия мотивации делать что-то. Например, лень делать уроки, потому что это «скучное», «неинтересное» занятие.

3. Лень как нежелание преодолевать трудности. Ребёнок знает, что когда он пойдёт делать уроки, с первого раза ему не решить заданных примеров, и он всячески пытается отдалить время когда, ему придётся сесть за уроки.

4. Лень как защитная реакция. Если у ребёнка не так много в жизни положительных эмоций, то он особо остро воспринимает всё то, что может причинить ему дискомфорт или связано с неуспехом. Поэтому такой ребёнок может часами смотреть телевизор, лёжа на диване, совсем не потому, что там без остановки показывают что-то очень интересное. А потому, что это занятие отвлекает его от негативных переживаний, снижает уровень тревожности. В основе таких проблем, как вредные привычки, пропадание на улице, игромания чаще всего лежит именно эта причина - переживание ребёнком своей неуспешности, непонимание окружающих, конфликты с родителями, а совсем не подростковая беспутность.

Разобравшись в причине, определив круг проблем, работайте над решением целенаправленно: если это нежелание преодолевать трудности, значит надо работать над развитием навыков самоорганизации ребёнка. Если у ребёнка проблемы с мотивацией, значит нужно искать нестандартные ходы, чтобы заинтересовать его делом. Если причина в упадке сил – пересмотрите режим дня и нагрузок. Если же проблема в том, что лень – это вид защитной реакции, значит надо выявлять первопричину эмоционального неблагополучия вашего ребёнка. Нужно искать ответ на вопрос, что тревожит моего ребёнка, что заставило его так измениться.

### **«Я-сообщения»**

Подростку приходится испытывать множество противоречивых чувств, разочарований, страхов. Взрослым сложно это понять, ведь



они уже давно пережили этот период. Замыкаясь в себе или пытаясь отвлечься от переживаний, подросток порой не в состоянии понять, насколько переживаете за него вы. «Я-сообщения» могут помочь вам расположить ребёнка к доверительному общению.

«Я-сообщение» – это антипод «ты-высказываниям», когда мы в первую очередь говорим собеседнику о своих чувствах. «Ты-высказывание», наоборот, имеет выраженный обвинительный или оценочный смысл. Сравните: «Это отвратительно, ты опозорил меня на всю школу, мне пришлось за тебя краснеть!» и «Я очень расстроен, мне было очень стыдно и обидно, слышать такие слова о своём сыне». В первом случае ребёнку ничего не остается, как встать в оборонительную позицию, и он вряд ли будет думать о чём-то другом. Во втором ребёнок имеет возможность понять, каково было его родителю.

### **Схема построения «Я-высказывания» проста:**

1. Безоценочное описание ситуации, вызвавшей напряжение («Когда меня...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»);

2. Точное название своего чувства в этой ситуации («Я чувствую...»; «Я не знаю, как реагировать...», «Мне становится...»)

3. В некоторых случаях можно выразить свои ожидания («Я ожидаю...», «Мне хотелось бы...», «Для меня важно...»).

«Я-сообщения» также могут быть хорошим инструментом работы с самооценкой ребёнка. Ведь через них вы можете выразить ваше отношение к стараниям и достижениям ребёнка. Главное правило: отмечать не только сами поступки и результаты, но и те качества, которые проявил подросток и, конечно, говорить о своих чувствах.

Ситуация	Типичная реакция	Варианты выражение чувств и поощрения
Сын сам приготовил пирог по рецепту.	Молодец, у тебя получилось!	Это очень вкусно, я знаю, как сложно с первого раза научиться соблюдать пропорции, похоже, что тебе это удалось, но самое главное, это то, как ты оформил блюдо, это – отличная идея!

<p>Дочь вошла в тройку финалистов на соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	<p>Здóрово, ты настоящая спортсменка!</p>	<p>Я был очень рад за тебя, ты прекрасно выступила. Мы с мамой переживали, когда ты пришла шестой на первом забеге, но тебе удалось собраться и показать отличный результат, это здóрово!</p>
<p>Сын подготовил доклад, но ему не удалось выступить на уроке.</p>	<p>Ну ничего, завтра обязательно вызовут.</p>	<p>Да, это конечно обидно, что учитель не вызвала тебя сегодня к доске, но это не беда, зато я знаю, как здорово ты вчера подготовил этот доклад, какую классную схему ты нарисовал, думаю это заслуживает того, что бы все её увидели, завтра до урока попроси учителя начать с твоего выступления.</p>
<p>Дочь переживает из-за нерешённой школьной контрольной работы.</p>	<p>Да, похоже, готовиться надо было лучше...</p>	<p>Прежде всего, я уважаю тебя за то, что ты приложила столько усилий, хорошие усилия всегда дают результат, и этот результат есть. Я вижу, что у тебя гораздо лучше стало получаться. Надо еще поработать над скоростью, давай подумаем, из-за чего возникает проблема.</p>

Заметьте: используя неформальную похвалу и выражение чувств, приходится говорить больше, чем обычно, но это не значит, что ребёнок не захочет вас слушать, наоборот большинство подростков нуждается не в вашей реакции на ситуацию, а в вашем понимании и принятии. Если вы действительно переживаете, расстраиваетесь, восхищаетесь или замечаете самые незначительные успехи детей, скажите об этом вашему подростку.

Прежде чем реагировать на поведение ребёнка, ответьте себе на один вопрос: «В чём сейчас нуждается мой ребёнок?». Ошибочно

полагать, что «я-высказывания» – это своего рода сюсюканье с подростком, словесное выражение своих чувств не отменят вашей позиции по отношению к тому или иному поведению или поступку ребёнка. Ваша позиция может быть вполне жёсткой и категоричной, но при этом она не должна унижать достоинства ребёнка и провоцировать его.

**Пример:** «Мне не нравится (меня обижает), когда со мной так разговаривают, я не буду продолжать, давай вернёмся к этому разговору позже, когда все успокоятся»; «У меня совсем нет желания запрещать тебе пользоваться сегодня компьютером, и я чувствую себя неуютно в такой ситуации, но уговор есть уговор»; «Я прихожу в отчаяние, когда ты пропускаешь школу, и мне совсем не хочется контролировать тебя, ведь мне важно доверять тебе, и именно поэтому нам надо обсудить эту проблему». В последнем примере употреблено выражение «мне важно». Это очень хороший прием «я-сообщения», когда вы чётко проясняете ребёнку свои интересы и главное, даёте ему понять, что вы цените его сильные качества: «мне важно доверять тебе, для меня важно чувствовать твою поддержку, для меня важно видеть твои успехи». Этот же приём работает как демонстрация того, что вы уважаете интересы самого ребёнка. «Для тебя важно общение с друзьями, я это понимаю, и хочу, чтобы у тебя было много друзей, но мы договаривалась о режиме, и сейчас пора за работу, чтобы через час-полтора вернуться к общению с чувством выполненного долга»; «Для тебя важно выглядеть на уровне. Я помню, как в твоём возрасте я мечтал иметь статусные вещи. Сейчас уже давно не проблема что-то этакое достать, но временные трудности с деньгами – это наша общая проблема; давай подумаем, что можно сделать»; «Я понимаю, что тебе важно быть со своей компанией и разделять её решения, но иногда важно проявить собственную позицию, и ты умеешь быть настойчивым».

Одно из правил языка принятия – это исключение обобщений «как всегда, вечно, никогда, каждый раз, постоянно» и т.п. Например, «ты сегодня опоздал» звучит справедливой, чем «ты вечно опаздываешь». Или «ты никогда меня не слушаешь» тоже не может быть правдой. Давайте разберём и другие распространённые неконструктивные фразы, употребляемые взрослыми:

- **Злоупотребление повелительным наклонением:** вместо бесконечных «тебе следует...», «ты должен...», «я что

сказал?!», «я жду!» лучше чаще выражать свои пожелания в нейтральных формах, например: «я бы хотел...», «нам надо сделать...», «хорошо бы сделать...», «пора сделать то, о чём мы договаривались», «давай попробуем в следующий раз по-другому...».

*Примеряем на себя: представьте, что вы устроились на работу. Ваш руководитель даёт вам поручения только в такой форме: «Я сказал быстро сделать, а не рассуждать!», «Я непонятно объясняю? Повторять не буду, а не сделаешь – уволю!». Что бы вы подумали про такой стиль руководства?*

- **Апелляция к былым временам и сравнения не в пользу ребёнка:** «когда я был в твоём возрасте...», «раньше так не делали», «у нас вообще времени не было на игры, в отличие от вас», «у вас всё есть, пожили бы вы тогда». Этот приём не даёт никаких ориентиров или примеров для равнения на предков, напротив, если разобраться, он унижает подростка и здорово бьёт по его самооценке. Безусловно, делиться своим детским опытом необходимо, но не упрекать и не сравнивать не в пользу ребёнка.

*Примеряем на себя: представьте, что вы пришли на бенефис какой-то мировой знаменитости, артиста или деятеля искусства. И со сцены вам говорят: вы знаете, я был талантлив с детства, и я, в отличие от вас всех, работал над собой, и вот теперь посмотрите, где я и где вы! Мне рукоплещут лучшие залы мира, а вы... чего вы-то добились?». Что бы вы подумали, услышав такие слова? Появилось бы у вас желание срочно заняться развитием своих талантов? Или в гостях вам вдруг сделали замечание: Я бы никогда не надел(а) такой(е) пиджак (платье)! Надо же иметь какой-то вкус!..*

- **Фразы в стиле «мне бы твои проблемы, сынок».** Ну, во-первых, каждому возрасту – свои проблемы, и подростковый возраст не был бы таким сложным и так богато описанным в специальной литературе, если бы для ребёнка все его проблемы были бы сущим пустяком. Во-вторых, такие фразы читаются ребёнком не иначе как: «ты ребёнок, и тебе ещё далеко до взрослости, а значит – и до моего уважения к твоим делам». Но подросток, прежде всего, стремится к тому, чтобы мы признали его зрелость, и любое принижение его занятий и забот априори будет восприниматься им агрессивно. В эту же

группу можно отнести фразы: «Ну, нашёл ты себе занятие!..», «А что, больше не о чем переживать? В школе проблем нет?», «Люди в Африке голодают, вот у них – проблемы, а ты себя накручиваешь», «Ой, да не бери в голову, познакомишься с другим мальчиком...».

***Примеряем на себя:** Представьте, что вы решили посмотреть телевизор, а ваш ребёнок говорит вам: «Тебе что, заняться нечем? Лучшие бы пошёл поработал!». Мыслимо ли это? Или ваш собеседник после рассказа о вашей работе говорит вам: «А вы не думали, что пора и вам уже чем-нибудь путным заняться?».*

- **Аргументы в стиле «когда ты будешь сам зарабатывать и себя содержать, тогда и...».** Понятно, что подобные фразы произносятся с целью осадить ребёнка, поставить его на место, но всё-таки их следует отнести к запрещённым приёмам. В конце концов, это вы родили или приняли вашего ребёнка на воспитание, и вы обязаны его содержать без всяких условий.
- **Оправдания себя в стиле: «мне можно, потому что я старше».** Следите за своей манерой реагировать на нежелательное поведение детей. Правила общения задают родители. Если взрослые позволяют себе делать грубые замечания или кричать, тем более, нецензурно выражаться, пусть и не в адрес ребёнка, жаловаться на подобное поведение и сквернословие своих детей они не имеют права.

***Примеряем на себя:** примеров неравноправия в нашей жизни предостаточно, в обществе всегда найдётся кто-то, кто считает себя «правее» других. Если вам приходилось сталкиваться с такими людьми, вспомните, что вы чувствовали по отношению к ним.*

- **Негативные оценочные суждения, упрёки, безапелляционные «ты-высказывания»:** «Ты ужасно себя вёл»; «Ты всё делаешь наперекор»; «Тебе наплевать на правила»; «Ты не хочешь подумать»; «Что за ужасная музыка?»; «Это игры для тупых»; «Сними это немедленно!»; «Скоро ты поймёшь, но будет поздно»; «Не знаю, кто из тебя вырастет»; «Хватит меня позорить!»; «Ты можешь хоть день нормально прожить?»; «У тебя что, ума не хватило сделать всё нормально?». Все эти фразы и утверждения деструктивны; они создают ребёнку амплуа никчёмного человека, который делает всё не так и невпопад. Чаще всего подросток понимает их

совсем ни так, как думают взрослые: «Я плохой, и мне, похоже, с этим надо смириться»; «Похоже, родители ненавидят меня» и скорее всего окончательной его реакцией будет уже произнесённая вслух фраза вроде «Да пошли вы все!» или «Мне всё равно!». Все эти фразы медленно, но верно убивают в вашем ребёнке тот самый идеал, к которому вы хотите стремиться.

- **Фразы вроде «Ты не знаешь, как достаются деньги!».** Такие упреки ни просто не конструктивны, они вызывают вопросы к самому говорящему. Если ребёнок не знает, так расскажите же ему! К сожалению, подавляющее большинство выпускников школы имеет весьма примитивное представление о том, как устроена домашняя экономика. Сами они конечно умеют копить и тратить, но вот опыт зарабатывания денег, планирования бюджета есть только у единиц. Так что лучше не упрекать, а подумать о том, как ребёнку показать настоящую цену денег. Рассказать о семейном бюджете, приоритетах, из чего складывается доход, если он ещё не знает этого. Ну и, в конце концов, с определённого возраста, полезно подыскать ему вариант для небольшого заработка посильным трудом.
- **Перебивания рассказа ребёнка словами «Ну вот, я же тебе говорила!» или «А я тебя предупреждал, что так получится!».** Что это – злорадство? Со стороны выглядит именно так. После этих слов любой нормальный ребёнок теряет желание вам что-то рассказывать. Поэтому вместо того чтобышний раз продемонстрировать ребёнку свою прозорливость, лучше промолчать и дать ему рассказать то, что он хотел бы вам рассказать, если бы вы слушали. Он, наверняка, сам уже извлёк нужные уроки из ситуации, и будет благодарен вам за то, что вы не заметили его промахи.
- **Закатывание глаз и обречённые вздохи со словами «Ну, понятно...», «Ну всё ясно...».** Вряд ли вам самим нравится, когда дети в разговоре с вами морщат лицо, трясут головой, обречённо вздыхают, отворачиваются или затыкают уши. Если разговор вас не удовлетворил, просто возьмите паузу; вернётесь к нему позже уже с другим настроением.
- **Категоричные слова «как всегда» и «никогда», «всё время», «постоянно» не конструктивны, потому что**

**являются неправдой, обидным утрированием.** Словами «Ты никогда мне ничего не рассказываешь» вы, скорее всего, отобьёте малейшее желание что-то говорить. Обвинения «Ну ты как всегда!» или «Ты никогда не делаешь то, что тебе говорят» могут сильно обидеть, ведь этими словами вы фактически заявляете ребёнку, что замечаете только плохое.

### **Ошибки «Я-сообщений»:**

- **«Я-сообщение» не должно заканчиваться «ты-формулировкой».** Нельзя сказать ребёнку о своих переживаниях и опять перейти в атаку. Также нельзя в я-сообщения вставлять оценочные суждения, упрёки. *Пример неконструктивного высказывания: «Я так устала, ты меня совсем не жалеешь!». В данном случае реплика «Ты меня совсем не жалеешь!» является оценочным утверждением, и она усилена словом «совсем». Да и отсутствие жалости, скорее всего, там не причём. Ещё пример: «Я переживал за тебя, места себе не находил! Ты сам-то знаешь, что такое – ждать, волноваться? Похоже, тебе всё равно!». Хорошая попытка вдруг сменяется нападками. Беда в том, что большинство подростков любые замечания воспринимают как выпад, который во что бы то ни стало надо отразить. Они будут противоречить любому «ты», скрытому в ваших словах, и не придадут значения тому, о чём вы сказали в самом начале.*
- **Необходимо говорить о том, какие чувства вы испытываете, а не обвинять ребёнка в том, что вы чувствуете.** Также нельзя использовать «я-сообщения» как манипуляцию, пытаясь спровоцировать у ребёнка чувство вины и выдвигая ультиматумы. *Пример неконструктивного высказывания: «Я переживала, не могла уснуть, теперь у меня весь день будет болеть сердце. Подумай в следующий раз обо мне, прежде чем поступить так, если я тебе дорога...». Все эти способы легко перенимаются детьми. Поэтому иногда полезно задать себе вопрос: не я ли научил своим примером ребёнка так манипулировать, так продавливать свои интересы?*

Пикируя на подростка, совершившего ошибку, мы не оставляем ему другого выбора, кроме как обороняться; всё его внимание переносится от сути возникшей проблемы на противостояние, и тогда он не может сделать правильные выводы. Но ведь наша задача – научить ребёнка анализировать и предугадывать трудности, не «наступать на одни и те же грабли», а не посеять в нём нежелание действовать или желание поступать назло. Сместите акцент с порицания на разбор самой ситуации, произошедшей проблемы, давайте оценку действиям и решениям, а не самому ребёнку. Подростку будет легче справиться с сильными переживаниями, поняв, что он не находится в уникальной ситуации. Что все люди, независимо от возраста, могут испытывать затруднения, попадать, на первый взгляд, в катастрофические, безвыходные ситуации, испытывать угнетающие чувства. Именно родители могут и должны в такие минуты подбодрить ребёнка: «Мне тоже бывает страшно», «У меня были моменты, когда мне казалось, что я самый беспомощный человек на земле, буквально всё, за что я брался, как назло, валилось из моих рук», «Мне тоже приходилось говорить неправду. Помню то скверное чувство, когда приходится что-то скрывать. Я могу понять, что тебе было нелегко признаться, потому я горжусь тобой, не смотря на тот поступок. Да, он был не самым благородным, но сегодня ты всё сказал мне, а это достойно сильной личности». Такие слова никогда не уронят ваш авторитет, скорее, они дадут ребёнку сигнал, что вам можно больше доверять, что вы способны понять его проблемы и не будете ставить под сомнение их значимость.

Технике словесного проговаривания чувств нужно обязательно учить и самих подростков. На практике, чаще всего, родители принуждают детей справляться со всплесками негативных эмоций подавлением («держи себя в руках», «кто тебе дает право так разговаривать?!»), «подними и положи на место, ты не покупал эту вещь», «чтобы я больше этого не видел», «если ты сама не в духе, не надо другим портить настроение» и т.п.). Но сдерживание эмоций может привести к серьёзным проблемам психики, а невозможность выразить свои переживания при родителях так, как он умеет, приводит к разрушению контакта между подростками и взрослыми. Нарастание напряжения со временем ведёт к тому, что накал эмоций заставляет ребёнка по-настоящему выходить из себя. Если как можно раньше, в доподростковом возрасте, не научить ребёнка



идентифицировать свои чувства и проговаривать свои переживания, в будущем ему будет очень тяжело овладеть этим навыком. И тогда у вас будет меньше шансов узнать, что переживает ваш ребёнок в данную минуту, не пора ли прийти на помощь.

Используйте «Я-сообщения» для того, чтобы показать ребёнку, почему вы нуждаетесь в разговоре с ним:

«Я чувствую, что тебя что-то тревожит, я беспокоюсь за тебя. Ты очень дорог мне, и я хотел бы тебе помочь. Может быть, мы сможем вместе решить проблему, если ты расскажешь, что случилось».

Или:

«Я места себе не нахожу, видя, как ты переживаешь. По себе знаю, как нелегко делиться своими проблемами. Но когда мне бывает тяжело, я больше всего нуждаюсь в помощи и поддержке моих самых близких людей. Если ты захочешь поговорить со мной, я буду очень рада».

**Итак, использование «Я-сообщений» эффективно потому, что:**

- Убрав критику и обвинения, вы даёте возможность ребёнку убраться за защиту и прислушаться к вашим словам.
- Вы показываете ребёнку, что его действия и решения имеют последствия. Вы даёте ребёнку понять, как его поведение, его решения отражаются на вас, вы учите его обращать внимание на чувства окружающих.
- Ребёнок копирует модель общения с другими людьми со своего ближайшего окружения. Объясняя ему свои чувства, вы учите его открыто выражать свои.
- Для периода полового созревания очень характерны эмоциональные всплески. Поэтому очень важно, чтобы взрослые сохраняли спокойствие в накалённой атмосфере отношений, подавая тем самым пример конструктивного выхода из разгорающихся конфликтов из-за незначительных разногласий.

Оттачивайте навык, ежедневно прокручивая в уме формулу «Я-сообщения» применительно к самым различным ситуациям. Только через тренировки можно научиться быть последовательным и полностью перестроиться на новый язык общения с подростком.

\*\*\*\*\*

Менять привычку упрекать, оттачивать навыки конструктивного общения с подростком сложно, прежде всего потому, что меняться всегда нелегко и потребуются серьезные усилия, терпение и продолжительное время, прежде чем такая тактика общения будет приносить свои плоды. Но подростковый возраст не проходит за месяц, потому и перемены в ваших отношениях должны быть основательными. Ведь общаться по-старому уже не получится, да и просто переждать этот период, не обращая внимания на сложности, невозможно. Неспроста данный отрезок жизни вашего ребёнка называется возрастом подросткового самоопределения. Ребёнок начинает поиск своего ответа на вопрос «как жить дальше?», следовательно, и вам в унисон с ним надо своевременно задуматься над тем, какие перемены наступают в мировосприятии у вашего ребёнка, и перестраивать свои отношения в новой системе координат.

**Обращение к психологам Центра поможет Вам найти ответы на актуальные вопросы.  
Предугадать возникновение проблем. Обсудить уже сложившиеся ситуации.**

**Все консультации бесплатны и проводятся анонимно.**

ГБУ НО «Центр развития семейных форм устройства детей,  
оставшихся без попечения родителей»  
630073, Новосибирск, ул. Блюхера, 40  
e-mail: [info@mynewfamily.ru](mailto:info@mynewfamily.ru)  
[www.mynewfamily.ru](http://www.mynewfamily.ru)  
тел./факс (383) 246-06-16  
тел.: (383) 246-06-17  
(383) 246-06-18