

12 шагов родителей к взаимопониманию с подростком

Растут дети, растут и проблемы. Как быть, как прийти к взаимопониманию?

Согласно данным проведенного соцопроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт "мой ребенок меня не слышит".

Что делать в подобных ситуациях?

Шаг 1. Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка - говорить не больше, а меньше. Как ни странно, в таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Известный американский педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете своей дочке (сыну) вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, три секунды - ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст нормальный ответ.

Шаг 2. Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не будет у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына). Покажите, что вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка. Слушайте дочку (сына) в два раза больше, чем говорите.

Шаг 3. Говорите вежливо и тихо. Быстрее всего вы заставите подростка не обращать на вас внимание, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите с ним вежливо - как вы хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, **понижьте его - говорите мягче и тише.** Обычно это застает врасплох, и дочка (сын) остановятся, чтобы послушать. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием.

Шаг 4. Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) **смотрит на вас** (попросите посмотреть на вас - этот прием срабатывает даже с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза - ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание дочки (сына), это приучит ее (его) слушать вас.

Шаг 5. Иногда подросткам (да и не только) действительно сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может не слышать вас. Тогда делайте предупреждения - **установите временное ограничение: 'Мне понадобится твоя помощь через две минуты'** или 'Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись'. (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит - снова забудет.)

Шаг 6. Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте дочка (сын) становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: 'Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять', 'Сейчас тебе надо выучить физику' и т. д. Часто помогает предельная краткость - иногда достаточно одного слова-напоминания: 'Уборка!', 'Алгебра!'.

Шаг 7. В первую очередь, говорите с ним на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою важность, значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Советуйтесь с ним почаще в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Шаг 8. Когда ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы ваши замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребенка. Например: 'Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза (ухмыляешься). Это проявление неуважения. Не надо так больше делать', 'Говорить мне 'отстань', когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше не повторяла'.

Шаг 9. Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше - на собственном примере. Обратите внимание, как вы, взрослые, общаетесь между собой в семье. Может, все дело как раз в этом? Недаром говорят, что сколько бы мы ни учили своих детей хорошим манерам, они все равно будут вести себя, как их родители.

Шаг 10. Никогда не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены. Как не надо и уговаривать, увещевать, ругаться - такая тактика никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Как показывают исследования, дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это: неэффективно для привлечения вашего внимания. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Шаг 11. Важный момент: старайтесь поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков.

Иначе можете нарваться на еще большую грубость - помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

Шаг 12. Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще - это самый простой способ добиться желаемого. А ведь согласно исследованиям, родители подростков в большинстве случаев поступают как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на хорошее, постоянно указывают на плохое. И потому как только вы увидите или услышите, что ваш 'грубиян' проявляет вежливость или уважение, обязательно похвалите его, оцените его старания, даже если не совсем получилось, но вы видите, что он старался. Посмотрите, как ему это понравится!

По материалам сайта :

https://school29.edu.yar.ru/docs/2017/stranitsa_psihologa/3/30_shagov_roditeley_k_podrostku.pdf

