**30 шагов родителей навстречу подростку**

Растут дети, растут и проблемы. Еще недавно, казалось, основной дилеммой было — как правильно одеть ребенка на улицу. Еще вчера главное было — доступно объяснить, почему Леночку нехорошо дергать за косички… А сегодня чадо уже само учит, как жить, и частенько своим поведением ставит в тупик. Как быть, как прийти к взаимопониманию, когда по-детски уже не разберешься, а по-взрослому — еще не успел научиться? Искусство научить слышать, или «Слушать ничего не хочу!» «Моя 14-летняя дочь совсем от рук отбилась: она вообще не реагирует, когда я прошу ее что-нибудь сделать. Делает такой вид, будто меня и нет вовсе рядом. Но я же знаю, что она не глухая: она отлично слышит магнитофон и телевизор и без проблем общается с подругами по телефону. А мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?!!» — все равно нет никакого ответа. «Отстань!» — и то не всегда соизволит сказать. На сегодня ее стандартные реакции на мои просьбы и вопросы таковы: «Вынеси мусор» — молчание; «Ты сделала домашнее задание?» — выходит из комнаты; «Когда ты уберешь в своей комнате?» — начинает играть в компьютерную игру. Я так больше не могу!!! Что делать?» «Она думает, что я глухая или дурная! Повторяет по сто раз то, что можно сказать один раз. Ну не всегда я это выполняю, так ведь все не упомнишь. А она, нет, чтобы по порядку мне требования свои выдвигать — все сразу свалит на голову, и разбирайся, как хочешь. То ли с собакой срочно гулять (а то обделается), то ли домашку делать, то ли на не убранном со вчерашнего дня письменном столе убирать («Я же тебе сотый раз напоминаю!»). Я же не чудо-машина какая-нибудь, которая все помнит, в нужный порядок выстраивает и одновременно выполняет, мне и с подружкой поболтать охота, и сериал посмотреть!» Комментарий психолога Складывается впечатление, что большинство подростков в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они слышат музыку, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен, но когда дело доходит до реагирования на просьбы родителей — совсем другая история. Вы уже пробовали кричать и угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Ничего удивительного: согласно данным проведенного соц.опроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт «мой ребенок меня не слышит». Значит, надо попытаться достучаться до него другими методами.

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

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

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

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

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

**Шаг 6.** Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте дочка (сын) становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Часто помогает предельная краткость — иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Алгебра!». От грубости к уважению, или «Что вы понимаете?!» «Мой Антон рос добрым и спокойным мальчиком с хорошими манерами. Конечно, мы с мужем старались привить их ему, ведь были уверены: коль с детства приучишь, потом хорошие манеры и уважительное отношение станут для него нормой в общении с близкими и вообще с окружающими людьми. Но сейчас у Антона наступил так называемый «трудный» возраст. Ему 13 лет, он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты — он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы я ему ни сказала, о чем бы ни попросила. Я слышу только небрежно брошенные: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?» и т. д. Не знаю, почему вдруг он стал таким и что теперь делать…» «Как объяснить предкам, что я уже не маленький мальчик, а наконец-то становлюсь взрослым?! Хочу, чтобы со мной и разговаривали соответственно, а то перед друзьями даже неудобно бывает, когда мама меня Антончиком называет, печется обо мне, как о маленьком. Я уже вырос! Мужиком становлюсь. Как мне еще разговаривать? А когда я им на равных как-то лихо отвечу, такие скандалы с причитаниями начинаются! Так что они понимают?! Даже поговорить, как следует, не могут». Комментарий психолога Очень часто в подростковом возрасте у детей, в связи с необходимостью почувствовать себя взрослыми, проявляются такие черты, как грубость, неуважение (скорее, слегка пренебрежительное отношение). Да, бывает, что причина в элементарном недостатке воспитания, но далеко не всегда! Просто в период становления подросток не знает, как ему проявить свою взрослость, и находит самый простой путь — грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «надавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

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

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

**Шаг 9** Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше — на собственном примере. Обратите внимание, как вы, взрослые, общаетесь между собой в семье. Может, все дело как раз в этом? Недаром говорят, что сколько бы мы ни учили своих детей хорошим манерам, они все равно будут вести себя, как их родители. Попробуйте проводить урок хороших манер во время обеда: непринужденно поговорите все вместе на любую выбранную тему — вежливо.

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

**Шаг 11**Важный момент: старайтесь поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Иначе можете нарваться на еще большую грубость — помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

**Шаг 12** Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще — это самый простой способ добиться желаемого. А ведь согласно исследованиям, родители подростков в большинстве случаев поступают как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на хорошее, постоянно указывают на плохое. И потому как только вы увидите или услышите, что ваш «грубиян» проявляет вежливость или уважение, обязательно похвалите его, оцените его старания, даже если не совсем получилось, но вы видите, что он старался. Посмотрите, как ему это понравится! Дети ссорятся — не судить, а мирить, или «Она залепила пластилином мой диск!» — «А он наступил на мою Барби!» «Я постоянно нахожусь в напряжении: мои дети, 12-летний Ромка и 6,5-летняя Аленка, постоянно ссорятся, несмотря на разницу в возрасте. Причем старшему бывает даже труднее объяснить что-то, чем младшей. Рома говорит, что я только то и делаю, что защищаю Алену, а на его мнение мне плевать. Но ведь если я совсем не буду вмешиваться, то эти двое проведут так весь день — в криках и перебранках. Если муж дома, зову на помощь его — он устраивает аналитические «разборки» по всем правилам на пару часов, и потом на какое-то время наступает перемирие. Но так же не может продолжаться все время!» «Ты вообще должна сидеть в уголке молча — я делаю важное домашнее задание, до которого ты еще не доросла!» — «Кто? Я? Да я могу говорить, когда захочу и где захочу, потому что это полезно для развития речи!». «Ты как посмела нажать на Escape в такой момент!!! Я тебя сейчас…» — «Мамочка, папочка!! Меня Рома убивает! А я ничего не поломала и не разлила!». «Ма-ама! Он новым Барбиным плащиком клавиатуру от чая промакивает!!» — «Да темный лоскут какой-то, откуда я знал? Подумаешь, плащик!» Комментарий психолога Ссоры между детьми — братьями и сестрами — часто становятся практически неразрешимой проблемой в семье. А особенно— когда разница в возрасте детей достаточно большая. Казалось бы, думают родители, старший вырастет, будет помогать младшему, жалеть и любить его, но не тут-то было — ревность подростка усмирить гораздо труднее. Иногда это все как-то решается само собой, но порой случаются тупиковые ситуации — конфликт заходит очень далеко. Ничего удивительного, не надо сходить с ума и причитать, как все плохо. Лучше попробуйте смягчить их ссоры, сделать так, чтобы они относились друг к другу более миролюбиво.

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

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

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

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

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

**Шаг 18** Посмотрите на проблему с другой стороны. Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. Поэтому почаще говорите: «А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твоя сестра?» Вранье? Да ни в жизнь!, или «Ну, соврал…» «Мой сын все время мне врет — по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. О том, что делает уроки, в то время как на самом деле режется с компьютерными рыцарями на дуэли, что придет домой в девять, а приходит в десять, что это сосед Вовка, а не он, нацарапал в коридоре неприличные слова, и т. д. Даже по мелочам, просто так. Например, спрашиваю: собаку выгулял? — отвечает «да», а она, бедная, через полчаса в коридоре обгадилась! Зачем он это делает? Ведь во многих случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! А сколько всего я еще не знаю!» «Да чего возмущаться-то?! Я же никого не убиваю, не граблю, младших не обижаю. Это вон Витек из соседнего класса пакости делает: недавно врагу своему Владу, насолить захотел, так он у одной девчонки что-то там украл и Владу подкинул. Во скандал она Владьке закатила! А Витек при этом добрый и пушистый, маме дома рассказал, как он эту Наташку успокаивал и какой Влад гад. Витькина мама и думает, что он самый лучший сын, а он стольким уже подлянок наделал! Вот то — вранье, а у меня, это так… Мать-то меня и слушает обычно краем уха (не то что Витькина), только и разговоров: «Ты это сделал?», «Ты туда сходил?» Комментарий психолога К сожалению,