

ЧЕК лист к занятию ЦППР

Баланың бас ұстазы – ата-ана.

Позитивное родительство: слушать, слышать, быть услышанным



Трудный подросток.

Что делать.

С подростками трудно. Трудно найти общий язык, оторвать от гаджетов, замотивировать делать уроки и отучить грубить старшим. Но такие проблемы — нормальны. Другое дело, что решать их все равно нужно. Как именно?

Разбираемся с психотерапевтами платформы детских и подростковых психологов Teens & Kids Алесеем Шулепко, Ларисой Рудневой и Анной Стазаевой.

Подросток проявляет физическую агрессию к родителям

Вопрос: *Подростку 14 лет. Набросился на маму с кулаками. Что делать в такой ситуации и как поставить его на место? Стоит ли прощать такое поведение?*

Ответ: Первое, что вам нужно сделать, — выдохнуть и не делать поспешных выводов о том, что с вашим ребенком что-то не так и его обязательно надо «поставить на место». Возможно, произошедшая ситуация вас напугала, но демонизировать из-за нее ребенка не стоит. Поддержите себя, проговорите: «Меня напугало его действие — я не знаю, что делать». По-прежнему любите его и не сомневайтесь, что вырастили хорошего человека. Поймите, что если так вышло, значит, на то были некие причины — их нужно будет обнаружить. Успокоившись, побеседуйте о случившемся.

То, что ребенок набросился на вас с кулаками, означает, что сейчас с ним происходит что-то такое, что он не может контролировать, с чем не может справиться сам. У вас есть возможность стать опорой и поддержкой для подростка.

Можно начать разговор так: «Кажется, тебе очень плохо оттого, что ты так поступил. Давай поговорим о том, что у тебя случилось, что тебя так задело. Ты меня напугал. На меня нельзя набрасываться каждый раз, когда тебе плохо. Ты делаешь мне больно. Нужно искать другие пути для выхода твоих чувств». Выберите нейтральный, не обвинительный тон. И обязательно проговорите, как можно в следующий раз выразить свои чувства без кулаков.

Поделитесь своим опытом проживания событий и непростых чувств. Ребенок увидит, что вы тоже сталкиваетесь с серьезными трудностями, и поймет, что он не один.

Стоит учитывать и фактор гормонального развития, а вместе с ним и эмоциональные перепады. Жизнь подростка представляется ему вечным адом: он и сам не понимает, что с ним происходит. И тело поменялось, и штормит (то все хорошо, то жизнь тлен) несколько раз в день. А еще надо учиться и планировать будущее, искать друзей и свое место в мире!

Войдите в положение подростка. Поймите, что и ему этот возраст кажется сложным. И даже если проблема, из-за которой ребенок переживает, кажется вам незначительной, не пытайтесь убедить его в том, что заморачиваться не стоит, а он раздул из мухи слона. У подростка нет завтра — есть только сегодня. И это не осознанный выбор, а следствие нейрофизиологии: его лобные доли, отвечающие за прогнозирование будущего, еще не сформированы до конца. Поэтому часто все происходящее воспринимается к сверхсобытие.

Читайте также: что делать, если ребёнок агрессивно реагирует на попытки забрать у него гаджет и даже дерётся; как реагировать, если ребенок желает родителям смерти; как быть, если подросток во время ссоры кричит и бьет родителей.

Ребенок проявляет вербальную агрессию

Вопрос: *Сыну 11 лет, хорошо учится в школе, сам на гитаре научился играть, ходит на хип-хоп. Но стал просто неуправляемым:* никого не хочет слушать, игнорирует просьбы помыть посуду, убрать свои вещи и так далее. Пугает то, что говорит нам, родителям, страшные вещи: «Чтоб вы сдохли», «Ты дура». В чем причина и как решить эту проблему?

Ответ: Необходимо понять, что скрывается за злостью. Часто агрессия становится прикрытием страха или тревоги.

Возраст 11 лет — начало подросткового периода, когда ребенок совершает переход из детства во взрослый, пугающий его мир. Часто этот процесс сопровождается страшными мыслями о будущем: «Что будет с родителями, когда они постареют? А со мной?» Такие размышления не только пугают, но и раздражают и злят. Не всегда их получается высказать вербально: эти мысли могут оставаться на заднем плане, но все равно портить настроение. В итоге вслух подросток произносит совсем другие слова и начинает злиться как на себя, так и на родителей.

Помочь справиться с ситуацией поможет бережное общение. Во-первых, когда просите сделать работу по дому, спросите: «А тебе не трудно будет...» или «А ты мог бы помыть посуду?» Ведь вы не заставляете, а надеетесь. Скажет «да» — хорошо. «Нет» — тогда сделайте сами, а в следующий раз попросите снова.

Ребенок, скорее всего, согласится, ведь будет слышать в ваших словах не приказ, а просьбу

Важно сказать о своих чувствах: «Когда ты меня оскорбляешь, я понимаю, что тебе плохо. Ты злишься. Ты можешь мне рассказать, что случилось, чтобы я могла лучше понимать, что происходит. Но в следующий раз постарайся не говорить таких слов, ведь мне от них так же больно, как и тебе».

Читайте также: как реагировать, если подросток угрожает маме; что делать, если во время ссор ребёнок угрожает, что что-то с собой сделает; как быть, если подросток постоянно грубит.

Подросток постоянно придумывает отговорки, чтобы не идти в школу

Вопрос: Сын не хочет идти в школу. Всегда находит причину: то голова болит, то живот, то проспал. Уроки делаем с трудом. Ребенку 13 лет. Воспитываю я его одна.

Ответ: Воспитание ребенка только одним родителем, безусловно, трудная задача. Из-за страха «недодать чего-то» родитель рискует быть чрезмерно опекающим. На именно такую ситуацию намекает формулировка вопроса, из которой понятно, что уроки мама с сыном делают совместно, хотя подростку уже 13 лет.

Причина постоянных отговорок может быть в том, что из-за чрезмерной опеки ребенок не научился самостоятельности еще в начальной школе. В средней школе, где ребенок проводит больше времени вдаль от родителей, такая особенность развития может приносить серьезный дискомфорт. Возможно, отсюда и проблемы с успеваемостью.

Может быть и так, что в школе ребенок часто сталкивается с конфликтами.

Дискомфорт, осознанный или не очень, может приводить к психосоматическим проявлениям (болям в животе, голове) и появлению отговорок (проспал, забыл учебник). Как изменить ситуацию?

Разобраться, что происходит в школе. Если окажется, что среда там и правда враждебная, есть смысл задуматься о переводе в другое место, где ребенок будет чувствовать себя комфортно. В случае, если причина действительно в этом, рост мотивации не заставит себя ждать.

Начать процесс сепарации. Постепенно начните эмоциональное и психологическое отделение от ребенка: давайте ему больше свободы и возможностей самому решать, чего он хочет и к чему стремится. Это поможет не только в будущем, но и в настоящем: сын почувствует большую самостоятельность, самоощущение в школьной среде улучшится. Кстати, процесс сепарации лучше начать даже в том случае, если первый способ с переходом в другую школу сработает.

Читайте также: что делать, если ребёнок не хочет идти в школу после каникул; как реагировать, если ребёнок придумывает себе болезни, чтобы не ходить в школу.

Как найти общий язык с подростком

Вопрос: Я воспитываю внука, ему 13 лет. В последнее время я не могу найти с ним общий язык: перестал слушаться, не хочет учиться. Что делать? Как снова найти контакт?

Ответ: 13 лет — кульминационная точка подросткового возраста, когда протестное поведение проявляется крайне ярко.

Этот период пройдет: после 14 лет, как правило, становится легче

Ваша обеспокоенность по поводу потери мотивации к учебе понятна. Тринадцатилетнего подростка непросто заставить делать то, что ему не интересно или не нравится. Он начинает оценивать и сравнивать разные виды деятельности, активно формирует собственное мировоззрение и начинает его высказывать.

Вернуть мотивацию к учебе можно через практический опыт. Можно сводить внука на свое место работы, к друзьям или родственникам. Особенно хорошо, если работа интересная и есть что попробовать самому подростку.

Хорошо привлечь ребенка к работе, попросив посылить помочь, и обязательно поощрить. В качестве подарка лучше использовать не деньги или материальные вещи, а эмоции. Например, отправиться вместе в парк аттракционов или кино. Совместно прожитые эмоции сблизят вас и помогут найти общий язык.

Наконец, важно сказать ребенку: вы понимаете, что сейчас ему приходится прикладывать усилия, чтобы нормально учиться, но это обязательно окупится в будущем.

Читайте также: что делать, если подростку тяжело уживаться с родителями; как быть, если испортились отношения с дочкой-подростком.

Подросток часто обманывает

Вопрос: *Сыну 13 лет. Постоянно обманывает, даже в мелочах.* Например, если спросить, выпил ли он чай, скажет «да», хотя чашка не тронута. В чем может быть причина такого поведения?

Ответ: Казалось бы, мелочь — выпил или не выпил чай. Но такой вопрос может восприниматься как излишне пристальное внимание. А подростки такого внимания к ним не любят.

13 лет — это период формирования личного пространства, в которое не хочется никого впускать

Появляются личные секреты или переживания, делиться которыми с родителями не хочется. Это нормально. Постарайтесь действовать иначе.

Например, вы можете порассуждать с подростком вслух, сказав, что, похоже, вы действительно задаете ему слишком много вопросов и слишком внимательно приглядываетесь к нему. Попросите его делиться с вами чем-то, что ему интересно и важно — если он, конечно, считает такие подробности допустимыми в вашем общении. Уточните, что вам будет приятно знать даже то, что он ел в школе и понравилась ли ему еда.

Если подросток рассказывает о чем-то по собственной инициативе, вероятно, привирать он будет меньше.

Читайте также: почему ребенок постоянно врет, даже когда в этом нет смысла; как понять, когда ребёнок врёт, а когда — просто фантазирует?

Подросток закрылся в себе

Вопрос: *Дочке 17 лет, учится в 11-м классе. До этого была отличницей, гордостью школы, везде и во всем участвовала, а сейчас кардинально изменилась. Уроки делает подолгу, такое ощущение, что она где-то в себе. На любые замечания сразу защитная реакция или крик и слезы. Пыталась поговорить — она мне доверяет, — рассказывает, что боится, что у нее ничего не получится и она провалит этот год. Из-за этого появились прогулы и долги по предметам. Я ее не ругаю, постоянно поддерживаю, говорю, что она умничка, но ничего не помогает. Как ей помочь?*

Ответ: Ваша дочь делала все очень исправно: и училась, и проявляла активность. В общем, была милой, хорошей, послушной, домашней. А теперь ей предстоит выход в открытый взрослый мир, где очень много вызовов, испытаний и конкуренции. Придется брать на себя ответственность и самостоятельно принимать сложные решения. Ее переживания и страхи понятны, ведь и поддержка родителей в будущем станет меньше хотя бы в силу того, что вы будете жить раздельно.

Почему упала успеваемость? Дело в том, что быть отличником в старших классах — не то же самое, что быть отличником в выпускных классах. Нагрузка растет, и подросток может с ней не справляться, при этом чувствуя груз ответственности за то, что от него ждут высоких результатов. Это добавляет психологической нагрузки.

Находясь рядом с дочерью и интересуясь ее состоянием, вы все делаете правильно. Но мы можем посоветовать немного уточнить свои слова поддержки.

Объясните, что оценки, конечно, имеют значение, но они могут быть разными — и это нормально. Возможно, девочка ощущает, что у нее будто нет права на ошибку: или «отлично», или «полный провал». Действует принцип «все или ничего». А он скорее вредит, чем помогает.

Погрузите подростка во взрослый мир. Учите готовить, самостоятельно ухаживать за собой и домом, планировать свой день. Покажите на личном опыте, что взрослая жизнь не такая уж и страшная, а результаты экзаменов ее не определяют.

Помогите определиться с профессией. 17 лет — возраст, когда человек начинает задумываться о том, что именно ему близко и чем бы он хотел заниматься. Постарайтесь помочь в поисках ответов на эти вопросы.

Читайте также: как быть, если ребёнок приходит домой с синяками, но не говорит, что случилось; что делать, если ребёнок доверяет няне больше, чем родителям.

Подросток не делится переживаниями с родителями

Вопрос: *Что делать, если дома подросток вообще не разговаривает, ни о чем не рассказывает, ответы минимальные, неохотные, а в школе, говорят, он обычный разговорчивый человек.* Как изменить ситуацию, чтобы ребенок считался с мамой и уважал ее?

Ответ: Если все идет нормально, ребенок начинает искать себя, свои ценности, а вместе с тем — свои компании и интересы. Зачастую они отличаются от тех, что еще на прошлом возрастном этапе устраивали и ребенка, и родителей. При этом общение со сверстниками в подростковом периоде в приоритете и выходит на первый план, практически заменяя общение с родителями.

Для мам и пап этот период очень болезненный. Дети активно выстраивают свое пространство, вешают таблички «не входить», «утыкаются» в свой мир как в ракушку, из которой их не так-то просто достать.

А еще мир начинают проверять «на прочность». Действительно ли все обстоит так, как говорили взрослые? Подросток начинает искать ответы самостоятельно, нередко «разрушая, уничтожая» мир родителей. Но этого процесса не стоит избегать. Все это — очень важные изменения и новообразования подросткового возраста: именно они помогают ребенку подготовиться ко взрослому миру.

Если вы хотите, чтобы ребенок общался не только с друзьями, но и с вами, нужно искать возможность быть ближе с ним по его интересам. Слушайте и спрашивайте о том,

что ему нравится, не включая нравоучения. Он в восторге от аниме? Прекрасно, посмотрите вместе что-нибудь у Миядзаки. Любит компьютерные игры? Найдите что-то с многопользовательским режимом, что увлечет вас обоих.

На таких пересечениях будет строиться диалог, в котором вы сможете обсуждать переживания и собственные эмоции. Подросток откроется вам, а вы сможете рассказать ему о тех вещах, в которых у него априори меньше опыта.

Под фразой «считался и уважал» может скрываться желание сделать так, чтобы подросток маму слушал и обязательно делал так, как она считает нужным. Это сложная задача для родителя. С одной стороны, подросток все еще ребенок — контроль и поддержка родителя ему нужны. С другой — ему правда важно найти себя, и он действительно может мыслить в противовес родителям.

Слушайте его, давайте высказаться, а потом вместе ищите аргументы за и против

Не спешите сразу учить и менять своего ребенка. Вы нужны ему, и важно быть с ним рядом: тогда он будет с вами, зная, что он всегда может прийти домой и быть услышанным. Ребенок ведет себя по отношению к нам ровно так, как мы ведем себя с ним, и руководствуется тем, чему мы учим его в отношениях друг к другу.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/deti/podrostki/4960528-khamit-ne-uchitsya-vret-samyye-bolnyye-voprosy-ot-roditeley-podrostkov--i-otvety-psikhologov>