

Сиюминутное разрешение сложившейся ситуации

1

Не повышайте голос. По данным исследований, крик на подростка, каким бы заслуженным он ни был, только усугубляет плохое поведение.[1] Отругав ребенка, вы можете ненадолго почувствовать себя лучше, но без работы над улучшением его поведения вы мало чего добьетесь. Как бы трудно вам ни было, даже если подросток кричит на вас, не позволяйте себе повышать на него голос в ответ.

2

Убедите подростка вести себя спокойно. Даже если вы сохраняете спокойствие, вам будет не очень приятно, когда ребенок начнет на вас кричать. Более того, привычку ребенка повышать на вас голос необходимо искоренить еще до того, как он начнет считать это допустимым поведением.

- Если подобное поведение началось относительно недавно, проявите понимание и объясните ребенку, почему крики ему не помогают: "Я понимаю, что ты расстроен, но ругань никому ничем не поможет, а только выведет нас обоих из себя. Чем сильнее мы разозлимся друг на друга, тем менее вероятным станет мирный исход дела".
- Если подросток уже не в первый раз повышает на вас голос, скажите: "Я делаю все от себя возможное, чтобы никогда не повышать на тебя голос вне зависимости от того, насколько я расстроена. Поэтому я ожидаю такой же учтивости от тебя".
- Если грубое поведение уже вошло у подростка в привычку, уверенным тоном установите границы допустимого поведения: "Я не знаю, чего ты добиваешься своим язвительным отношением ко мне. В конце концов, я твоя мать, и ты должен следить за своим тоном, поэтому прекрати кричать на меня, пока я не удвоила твое наказание".

3

Думайте, прежде чем говорить. Каждый человек сталкивался с тем, что говорил обидные слова, о которых потом сожалел. Дайте себе несколько секунд, чтобы справиться ссиюминутной расстроенной реакцией или гневом, прежде чем что-либо отвечать

ребенку. Подростку достаточно трудно управлять своими эмоциями, но вы, как взрослый человек и родитель, должны проявлять благоразумие, когда говорите.

- Не задумывайтесь о том, как объяснить, что вы расстроены. Вместо этого сконцентрируйтесь на том, что можно сказать такого, что приведет к желаемому поведению подростка.

4

Дышите глубже. Несколько глубоких вдохов нормализуют ваше дыхание и сердечный ритм. Осознанно снизив степень проявления симптомов раздражения, вы настроите себя на более спокойный ход мыслей. Также вам будет полезно сосчитать до десяти, но данный прием потребует от вас больше времени, чтобы взять себя под контроль.

5

Постарайтесь отстраниться от ситуации. Если ваши реакции настолько сильны, что глубокое дыхание и счет не помогают, вам необходимо отложить разговор с подростком, о чем вы и должны его попросить. Чтобы развеяться, займитесь чем-то таким, что позволит вам снять лишний стресс: почитайте книгу, начните вязать, готовить еду, прилягте с закрытыми глазами – делайте то, от чего вам станет легче.

- Вы можете сказать: "Я сейчас, как и ты, слишком расстроена, чтобы спокойно разговаривать. Боюсь, что мы можем наговорить друг другу слишком много обидного, поэтому лучше будет прерваться".
- Также можно воспользоваться следующей фразой: "Я тебя очень сильно люблю, но мне кажется, что нам необходимо минут пятнадцать отдохнуть друг от друга, прежде чем продолжить данный разговор".
- Или вы можете сказать: "Давай разойдемся по комнатам и успокоимся. Когда я буду готова к разговору с тобой, я приду в зал, и ты сделай то же самое".
- Не возобновляйте разговор до тех пор, пока вы оба не успокоите свои эмоции.

6

Не используйте осуждающих фраз.^[2] Чтобы выразить свою точку зрения, используйте в разговоре местоимение "я" вместо местоимения "ты". Когда эмоции накалены, любой человек почувствует себя под ударом, если будет постоянно слышать в свой адрес местоимение "ты". Но вам это совсем не нужно. Вместо того чтобы нападать на подростка за его плохое отношение к вам, постарайтесь объяснить ему, как его слова и действия

усложняют жизнь окружающим, в том числе и вам. Например, попробуйте воспользоваться нижеуказанными фразами.

- Вместо фразы “ты плохо ко мне относишься” скажите: “Мне неприятно, когда ты так со мной говоришь”.
- Взамен фразы “ты никогда не убираешь за собой беспорядок” скажите: “Я жутко устала убирать за всеми беспорядок после работы”.
- Вместо фразы “тебе следует уважительнее относиться к отцу/матери” скажите: “У твоего отца/матери сейчас трудный период”.

7

Научитесь предугадывать проблемные периоды. Уделяйте внимание тем ситуациям, которые приводят к усугублению поведения подростка. Например, он может быть наиболее раздражительным сразу после школы, но становиться спокойнее после перекуса или небольшого отдыха. Также подросток может хуже себя вести при большой нагрузке в школе или из-за ссоры с другом или подругой.

- Зная ситуации, приводящие к наихудшему поведению ребенка, вы будете иметь выбор между тем, чтобы в таких ситуациях предоставить подростку больше свободы, или тем, чтобы предпринять проактивные меры по снижению его стресса.
- Проактивные меры позволят облегчить ребенку жизнь. Оставляйте ему готовый перекус на кухне, чтобы он мог поесть после школы, помогайте готовить уроки и так далее.

8

Не принимайте сказанное ребенком на себя лично. Несмотря на то, что вам трудно наблюдать, как очаровательный и любящий ребенок превращается в агрессивно настроенного подростка, вы должны запомнить, что в определенной степени его грубые фразы имеют мало отношения непосредственно к вам. Начиная с раннего подросткового периода (в 12-14 лет), ребенок уже осознает, что взрослые, включая родителей, не безупречны.^[3] В тот период, когда ребенок пытается свыкнуться с тем, что его родители являются обычными людьми, а не теми, кем они ему представлялись ранее, для него нормально периодически срывать, пока он не научится общаться с вами по-взрослому.

- Запомните, что проблемы касаются не только вашего ребенка. Пообщайтесь с родителями других подростков, тогда вы поймете, что все дети подросткового возраста в той или иной степени имеют проблемы с поведением.

9

Поменяйте точку зрения на поведение ребенка. Дурное поведение ребенка всегда выводит родителей из себя, в такой ситуации очень трудно преодолеть свои расстроенные чувства, которые достаточно оправданны. Однако, вам будет заметно проще сохранять спокойствие, если вы попытаетесь взглянуть на ситуацию с точки зрения подростка. Вспомните о своем собственном периоде взросления: высока вероятность того, что и вы говорили родителям обидные вещи. Чтобы понять точку зрения ребенка, вам будет полезно запомнить нижеуказанные факты.

- Эгоцентризм, или вера в собственную точку зрения как в единственно верную, является нормальной составляющей когнитивного развития подростка.[4]
- Мозг ребенка постепенно развивается, чтобы впоследствии преодолеть эгоцентризм, но в подростковом возрасте данный процесс еще не завершен. Например, когда ребенок в три года встает перед телевизором и смотрит происходящее на экране, он еще не осознает, что остальные присутствующие в комнате не видят той же картинки сквозь его тело. В подростковом возрасте приходит понимание некоторых вещей, но процесс развития еще продолжается.
- Мозг подростка развивается таким образом, который позволяет ему в первый раз совершенно по-новому взглянуть на абстрактные понятия.[5] Но без мудрости, которая приходит с годами, и без когнитивной способности отсеивать некоторые умозаключения, к которым подростка приводит его абстрактное мышление, все вокруг кажется ему несправедливым.
- Именно поэтому подростка невероятно расстраивают такие вещи, которые кажутся совершенно несущественными с точки зрения взрослого. В любом случае запомните, что в подростковом возрасте мозг ребенка продолжает развивать важные когнитивные функции, которые, в конце концов, позволят ему понять и ход мыслей взрослого человека.