

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛИ БЫ НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

Нам всем хотелось бы владеть безотказным методом воспитания, но, увы... Родительское ремесло предполагает необходимость каждый день заново приспосабливаться к ситуации. Ведь ребенок растет и меняется каждый день. Философию воспитания трудно усвоить сразу. Ею проникаешься постепенно, шаг за шагом, пока однажды она не станет привычным образом мыслей.

Предлагаем вашему вниманию некоторые ситуации и нехитрые советы психотерапевта Изабель Фийоза, которые помогут родителю не потерять контакт с подрастающими сыном или дочерью. Эти рекомендации помогут «родителям-воспитателям» открыть новые способы общения с подростком — на случай, если старые и привычные себя не оправдают.

1. Тихо! Умейте слушать!

Ребенок затевает разговор? Тсс! Сейчас не время говорить — смотрите на него и слушайте. Приободренный вашим вниманием и доверием, подросток почувствует в себе силы, и будет вам благодарен. Чтобы показать, как внимательно вы слушаете, вы можете вставлять восклицания («Ого!», «Да?», «Ну и ну!»), но не стоит задавать вопросы или комментировать. Даже если подросток сам просит совета, разумнее переспросить: «А ты сам как думаешь?» Лучше совместно решать проблему.

Слушать подростка — значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности. Все, что ему нужно, — немного вашего времени, чтобы поделиться своими эмоциями и подумать над ситуацией. Иногда прямой вопрос «Что случилось?» помогает подростку выразить свои чувства и выработать позицию. Не страшно, если сначала он ответит: «Ничего» или «Не знаю». Он и не может знать, пока спокойно не подумал.

2. Решайте проблему вместе.

Когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить ее общими усилиями. Почувствовав серьезное отношение к себе, подросток охотнее вовлечется в процесс. Трудно размышлять над решениями, когда эмоции зашкаливают. И вы, и подросток должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени для разговора. В разговоре воспроизведите чувства и потребности своего ребенка, выразите свои, а затем вместе подумайте о возможных способах решения проблемы. Это может выглядеть так: «Я понимаю, что тебе приятней приносить чай в комнату, а мне не нравится находить там грязные кружки. Давай вместе придумаем что-нибудь, что устроит нас обоих. Давай запишем все идеи на листок бумаги. Просто запишем, а оценивать будем потом. Ну, давай, ты первый...»

3. Предлагайте выбор.

«Помой посуду!», «Немедленно садись за уроки!». Подчиняясь, подросток перестает ощущать свою индивидуальность. Так он не научится самостоятельно осуществлять выбор и управлять своей жизнью. Кроме того, помыть посуду по собственной инициативе или по принуждению — совсем не одно и то же. Ваша цель: научить ребенка делать выбор, организовывать свою жизнь и отвечать за себя. Понимание, что выбор есть, позволяет человеку чувствовать себя свободным и ощущать себя хозяином собственной жизни. А это дает уверенность в себе и осознание своей самостоятельности. Чтобы не вызвать у подростка сопротивление, предлагайте ему выбор (вместо того, чтобы командовать). Например: «Можешь помыть посуду сейчас или когда вернешься с прогулки», «С чего ты хочешь начать — с алгебры или английского?» Постарайтесь уважать потребность вашего подростка в самостоятельности, а не о том, чтобы манипулировать им, добываясь его содействия.

4. Говорите коротко.

Ситуация: его кроссовки валяются посреди коридора. Обычная реакция: родители склонны преувеличивать значение небрежности подростка. Тон обычно раздраженный, а значит, обвинительный и агрессивный. На что родители надеются? Что подросток признает ошибку и исправится. Так происходит, пока ребенок еще маленький... Но, став постарше, и привыкнув к такого рода реакции, он перестает слышать замечания. Ваша цель: приучить ребенка следить за своими вещами. Привлекая его внимание, вы постепенно научите подростка такому отношению к вещам, которого от него ждете. Чтобы достичь цели быстрее, будьте кратки!

По возможности говорите как можно короче, лучше — одно-единственное слово. Просто привлекайте внимание ребенка к предмету. Произнесите спокойно: «Кроссовки!», если его кроссовки валяются посередине коридора. Нельзя забывать про тон голоса — он должен выражать обычное напоминание. Вы чувствуете, как накачивает раздражение? Переведите дух. Возможно, оставив кроссовки посреди коридора, он подумал о том, чтобы их снять и не пачкать пол...

5. Проводите время вместе.

Они позволяют себе различные выходки! Реакция родителей: нравоучения, наказания... Взрослым кажется, что так они возвращают подростка на «правильный» путь. Но в действительности добиваются лишь одного: ребенок теряет интерес и доверие к взрослым, замыкается в себе, и, в конечном счете, проблемы обостряются. Чем спровоцированы выходки подростка? Часто недовольством самим собой, растущим чувством тревоги и одиночества, которые рано или поздно еще более могут усугубить его поведение. Ваша цель: сделать так, чтобы подросток чувствовал себя любимым, а у вас появилась возможность поговорить с ним, обсудить причины его поведения.

Уделяйте своему взрослому ребенку хотя бы 10 минут искреннего внимания. Не всегда легко демонстрировать любовь ребенку, который вас чем-либо расстроил... Но на то мы и взрослые! Посвятить только ему 10 минут своего времени, не отвлекаясь при этом на разговоры по телефону, уборку квартиры — вам кажется, это слишком много? Можно начать с 5 минут и постепенно увеличивать это время.

6. Называйте его чувства.

Подросток чем-то расстроен, обижен и т.д. Обычная реакция взрослых: мы вскипаем, хотим сами решить проблему, обвиняем, или, пользуясь случаем, делимся житейской мудростью. В ответ подросток замыкается в себе, становится агрессивным... Дело в том, что любое участие взрослых подросток, остро переживающий кризис, воспринимает как осуждение, как недооценку его. В большинстве случаев ему требуется одно — сопереживание. Найдя понимание, он почувствует в себе силы справиться с любым испытанием. Выражайте словами ЕГО чувства. Только лишь называйте то, что видите, а не интерпретируйте, не делайте выводов.

7. Выражайте свои ожидания.

Ситуация: вещи чистые и грязные вперемешку небрежно лежат на стуле. Реакция родителей, как правило, выражается в виде упреков: «Ты совершенно не следишь за своими вещами!», «Ты наказание какое-то, а не ребенок!», «Ты, ты, ты...» — взрослые говорят с ребенком о нем самом. Обвиняют, принижают, подчеркивая, что «у него» не так. В такой ситуации подросток не слышит смысла обращенных к нему слов, потому что первым делом пытается защищаться. Если ваша цель склонить ребенка к взаимодействию, то направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства. Описывайте то, что чувствуете. Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. Нет лучше способа задать ребенку рамки поведения, чем поделиться с ним: «У меня плохое настроение, я хочу побыть в тишине» или «Я очень не люблю, когда одежда разбросана. Я жду, что вещи будут разложены по местам». Даже гнев, выраженный «от первого лица», не разрушит ни уверенности подростка в себе, ни его доверия к вам. Но прежде, чем сердиться, убедитесь, что вы ясно изложили свою просьбу.

8. Покажите, что вы внимательны.

Чаще всего какое-либо достижение ребенка (красивый рисунок, выступление в школе и т.д.) вызывает у нас реакцию типа: «Молодец! Очень хорошо!», словно он приходил за оценкой. Однако даже самая высокая оценка остается всего лишь оценкой, со всеми вытекающими отсюда последствиями: зависимость от нее, чувство приниженности, сомнения... Одним словом, получая оценку, подросток продолжает сомневаться: действительно ли он так хорош? Цель родителей: помочь подростку обрести уверенность в себе. Он должен сам увидеть достоинства того, что сделал, и убедиться, что ваш интерес к его делу — подлинный. Называя детали, «пересказывая», что увидели, вы показываете ему, что вам действительно интересно. Для подростка ценность его достижения измеряется количеством внимания, уделенным «его делу». Чем вы внимательнее, тем вам проще быть искренними. Воскликнув: «Какая прелесть!», — при виде неудачной работы, вы рискуете потерять доверие подростка.

9. Покажите конструктивное русло.

Ситуация: садясь за праздничный стол, подросток набрасывается на закуски и уплетает их за обе щеки, не думая о гостях. Обычная реакция: мы склонны ругать за дурное поведение, но подчеркивать, чего делать нельзя, — плохая идея. Мозг подростка не фиксирует отрицание. К примеру, вам говорят: «Не думайте о жирафе». И что же? Тут же всплывает образ жирафа. Всякий запрет, сформулированный через отрицание, привлекает внимание к содержанию запрета. Мозг рисует манящий образ запретного действия. Цель родителей: помочь подростку использовать его энергию «в мирных целях». Обратите его внимание на достойную задачу. Задавайте направление, показывайте цель: «Ты можешь предложить маслины гостям...». Приучая ребенка думать о других, вы и сами станете меньше нервничать.

10. Задавайте ясные ориентиры.

Для того чтобы приучить подростка соблюдать определенные правила безопасности, важно, чтобы правила соблюдали сами родители. Подросток должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Закон есть закон. Его предписания не зависят от желания или воли родителей. Так, правила игры упорядочивают пространство игры. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей. Всякое сообщество (школа, клуб, организация и т.д.) имеет свой внутренний распорядок, а семья — это тоже сообщество. Спокойно объясняйте правила безопасности, семейные правила, законодательные нормы: «По закону даже на заднем сиденье нужно пристегиваться», «В нашей семье, чтобы тебя услышали, не кричат, а разговаривают» и др. Отныне, того или иного действия требуете не вы, а закон или совместно принятое правило. Какое облегчение!

11. Превращайте ошибку в урок.

К сожалению, подросток часто очень болезненно переживает свои ошибки. Он нуждается в помощи и поддержке, чтобы неудачи слишком больно не ударили по его самолюбию. Начните с чувственной реплики, например: «Ты, наверное, очень расстроен, двойку получать неприятно». А потом объясните ему, что ошибка имеет обучающее значение. Подчеркивайте значимость ошибок, объясняйте, чему они учат. Например, «У тебя двойка? Это только означает, что ты допустил ошибки. Теперь ты узнал, какие «моменты» тебе нужно лучше выучить или запомнить, тогда хорошая оценка не заставит себя ждать!».