Приложение 3

Как выжить рядом с подростком: 10 советов психолога родителям

Главные правила сосуществования и общения с подростком объясняет Мария Гончаренко, психотерапевт, представитель психоаналитически ориентированной психотерапии, автор тренингов для подростков «Преодоление».

1. Забудьте о воспитании, подумайте о себе

Большинство родителей, которые обращаются к психотерапевтам, делают одну и ту же ошибку: считают, что подросток — «поломанный» ребенок, которого нужно «подправить», и он будет, как раньше, милым и послушным.

Поймите, воспитывать человека в этом возрасте уже поздно. Повлиять - да, воспитать - нет. Важнее ужиться и договориться о будущем, поэтому попробуйте ответить на простой вопрос: «А что нужно вам самим? Какой жизни рядом с подростком вы хотите?»

Формально тот, кому не исполнилось 18 лет - еще не взрослый. Однако человек ведет себя как капризный и безответственный ребенок, пока его считают ребенком.

Стройте отношения с подростком так же, как с любым родственником или соседом. Например, формулировка «Не хами! Ты же был вежливым мальчиком. Не хочу, чтобы ты вырос грубияном» - неправильная. Так говорят с ребенком. А к взрослому следует обращаться: «Не груби! Я не потерплю, чтобы со мной так разговаривали».

2. Не говорите постоянно о том, что чувствуете

Не рассчитывайте на модную технику «Я-высказывание», когда вы говорите о том, что чувствуете в ответ на чьи-то поступки. Это прекрасно работает для детей и взрослых. Но не для подростков, у которых достаточно собственных переживаний. Они просто не услышат.

Если тинейджер находится на стадии обесценивания взрослых, вы рискуете получить следующее: «Мне плевать, что ты там чувствуешь». Подождите лет 10, тогда сможете рассказать сыну

или дочери все, что вытерпели. Желательно, с юмором.
А пока не стоит говорить: «Ты не пришел в полночь домой, а я места себе не находила». Лучше: «Ты приходишь поздно и не даешь мне спать. Меня это не устраивает».

3. Не драматизируйте

Родители подростков нередко сами похожи на подростков: слишком взволнованы и все воспринимают в черно-белом цвете. Эмоциональность тинейджеров заразительна.

У старшеклассницы мысли: «У меня слишком длинный нос - я уродина». А у ее мамы: «Дочь считает себя уродиной, значит, попробует наркотики или пойдет на суицид».

Истерики, конфликты, смелые надежды и разочарования - реалии подростковой жизни. Их переживали все. А глобальные проблемы - скорее исключение из правил. Поэтому не драматизируйте. Если эмоции переполняют, подключайте ум и успокаивайтесь так, как умеете: от дыхательных техник до капель валерианы.

4. Не выясняйте, кто главный

Любящие родители могут настаивать на том, что 16-летний человек - еще ребенок. Но подсознание не обманешь. Оно подсказывает, что на вашей территории появился еще один взрослый. И если не член команды, то конкурент. Поэтому развернется настоящая битва за власть и ресурсы. А вам будет казаться, что вы воспитываете ребенка.

В ход пойдут уязвляющие выражения: «Это мой дом, и ты будешь жить, как я сказал», «Здесь нет ничего твоего, все куплено на мои деньги» и «Права голоса не имеешь, пока не начал зарабатывать». Однако подумайте, нужно ли вам такое «оружие» в этой борьбе?

Отказ от конкуренции - это не отказ от руководства. Родители находятся наверху семейной иерархии, поскольку берут на себя ответственность. И поэтому устанавливают правила. Но если вы постоянно доказываете это на словах (особенно запрещенными приемами) значит что-то пошло не так: верховенствует ребенок, или вы живете без правил.

5. Направьте женскую конкуренцию в правильное русло

У матери и дочери часто примешивается еще и женская конкуренция за звание «кто на свете всех милее». Дочь выигрывает в силу возраста, и редко кто из взрослых признается даже себе, что завидует молодости. Поэтому женщины вытесняют эти чувства мыслями вроде «она ужасно выглядит».

Если вы - мама, и вас раздражает имидж девушки-подростка, хорошо подумайте: если бы встретили такую особу на улице, улыбнулись бы или нахмурились? А в юности - как бы отнеслись к такой однокласснице?

Осознанная конкуренция может принести пользу. Она позволит матери отстраненно оценить дочь как женщину. Мудрая мама поможет превратить минусы в плюсы. А плюсы научит подавать с достоинством. К тому же попытки девушки-подростка выглядеть «круче» матери примет с любовью и уважением.
Опасно совсем избегать разговоров о внешности. Если обмен женской информацией у дочери с мамой не налажен, девушка больше рискует заболеть анорексией или довести себя до нервных срывов, ориентируясь на сверстников.

6. Говорить о сексе и алкоголе?

Сексуальное просвещение и беседы об алкоголе и наркотиках нужны м максимум в младшем подростковом возрасте. Тинейджеру вообще не до разговоров - его терзают эмоции и гормональные бури. Представьте, что у вас подскочило давление или вы выпили лишнего. В таком состоянии вы будете не думать, а действовать в соответствии с вашими ценностями и решениями, которые принимали ранее. Так и подросток проявит то отношение к сексу и различным химическим веществам, которое у него сложилось ранее.

Не успели? Тогда говорите поступками, а не словами. Например, дома должен действовать запрет на курение для всех членов семьи. А если употреблять алкоголь у вас принято только по праздникам, то введите санкции за нарушение этого правила.

Однако вы должны быть готовы к разговорам о новом опыте подростка. Если он делится с вами сомнениями и неудачами, это признак доверия.

7. Будьте экскурсоводом по жизни

Угрозы и диктат не действуют на подростков. Они пытаются сделать все наоборот. Худшее решение - обидеться, отстраниться и позволить бесконтрольно набивать шишки. Или, наоборот, потакать и пытаться заслужить дружбу тинейджера.

Представьте, что вы экскурсовод, который рассказывает, что где находится и куда приводит. Предупреждайте о последствиях, а не ворчите. Делитесь своим опытом. Показывайте больше ситуаций и примеров. Не поучайте, а объясняйте свою точку зрения. С вашей стороны не должно быть запрещенных тем. Подросток должен знать, что с вами можно говорить обо всем: эвтаназии, абортах или судьбе вымирающих племен Амазонки.

Если вас что-то беспокоит в жизни подростка, а он отказывается об этом говорить, не приставайте с вопросами, а расскажите историю. Но без теоретизирования и нотаций. Например, вместо вопроса «Как много пива ты выпиваешь?» расскажите о вашем однокурснике, который опозорился на свидании из-за похмелья. Рассказывайте, пока не услышите: «Да понял я уже намеки! Нет у меня проблем с алкоголем, успокойся».

8. Права добавляются к ответственности

Если подросток хочет расширения прав - это супер. Но вместе с ними увеличивается и зона ответственности. То есть если «ребеночек» требует купить «игрушку» (гаджет или что-то другое) стоимостью в вашу месячную зарплату, он обязан принять участие в ведении семейного бюджета и проникнуться затратами.

Если тинейджер не зарабатывает, он может вкладывать свой труд. За определенные работы наградой является сам результат, а наказанием - его отсутствие. Например, если сын или дочь постоянно забывают купить продукты, вы можете «забыть» приготовить еду.
Работа ни в коем случае не должна превратиться в «рабские повинности». Подросток имеет право отказаться или принять на себя двойную нагрузку. Но и семья, соответственно, тратит минимум или максимум средств на то, что хочет подросток. И все это без лишних слов, упреков и уговоров.

9. Позвольте себя критиковать

Не стремитесь быть идеальными родителями: каким бы счастливым ни было детство, каждый клиент психоаналитика вспомнит немало промахов папы и мамы. Поэтому дайте ребенку покритиковать себя вдоволь, иначе он не сможет отделиться от родительских установок и начать самостоятельно мыслить.

Однако отличайте критику от хамства. Пусть тинейджер говорит, что хочет, но не грубит родителям. Требуйте вежливости, не бойтесь этим ожесточить. Подросток научится критиковать в приемлемой форме, это поможет во взрослой жизни.
В этот период выяснится, что все, что вы делали - не так, как надо, и даже во вред. А сами вы безнадежно отстали от жизни. Самое главное - не впадайте в чувство вины. Правду о себе как об отце или матери вы узнаете лет через 10-20. А пока требуйте конструктивных предложений, к обвинениям не прислушивайтесь.

Использованы материалы: https://osvitoria.media/ru/opinions/kak-vyzhyt-ryadom-s-podrostkom-10-sovetov-psyhologa-rodytelyam/