

Почему ваш подросток стал трудным и как заключить с ним договор?

Почему ваш подросток стал трудным и как заключить с ним договор? Многие родители начинают обращаться к психологу только тогда, когда их чаду исполняется 12–13 лет и ребёнок «вдруг» становится неуправляемым, своенравным и чересчур эмоциональным или, наоборот — не в меру сдержанным, закрытым и подавленным.

В России до сих пор воспринимают психолога, как стоматолога, к которому идут только тогда, когда зуб заболит и уже пора ставить огромную пломбу или вовсе его удалять. Но ведь ребёнок не зуб. Его просто так из своей жизни не вырвешь. Ни за какие богатства мира не удалишь его из своей судьбы. Хотя вместе порой жить просто невозможно! Родители в голос говорят одно и то же: «Мой подросток невыносим! Ребёнка словно подменили! Что с ним стало? Скажите, пожалуйста, что мне делать? Я больше так не могу!»

Помните известную мудрость Козьмы Пруткова «Зри в корень»? Так давайте последуем его примеру.

Заглянем в физиологию вашего ребёнка и посмотрим на те природные изменения, которые неизбежно происходят на данном этапе развития каждого детского организма, независимо от того, что происходит вокруг. Соберите сейчас, уважаемые родители, всё ваше внимание для прочтения следующего абзаца. Тогда вы сможете встать на место вашего ребёнка, а соответственно, и лучше понять своего «несносного» подростка. Изменения тела я опущу — его вы и так наблюдаете во всём великолепии.

Итак, на физиологическом уровне вырисовывается следующая картина: процесс полового созревания протекает, главным образом, под контролем центральной нервной системы, в которую входит и головной мозг (в состав которого входят кора и подкорка). К 9–10 годам в головном мозге ребёнка устанавливается отношение кора-подкорка. Кора выполняет ведущую роль в регуляции всего поведения ребёнка. Наблюдается высокая мыслительная продуктивность, уравновешенность эмоциональных проявлений, баланс между системой активации и торможения.

А теперь, внимание! В подростковый период происходит значительное усиление подкорковой активности. Что приводит к неусидчивости, эмоциональной неустойчивости, гиперактивности (когда возбудимость превышает норму)... Узнаёте своего ребёнка? Первое, что вы должны принять, для налаживания отношений с изменившимся ребёнком, это неизбежность его изменений. То, что он не виноват во всех этих «странных» поступках, раздражимости, неусидчивости и эмоциональных выпадах. Ваш подросток не в силах полностью владеть собой, если, конечно, до этого он не занимался каким-нибудь видом спорта года два или ещё лучше, каким-либо видом восточных единоборств, или не посещал лидерские тренинги для подростков. Это не только он такой «противный» и капризный, это ещё и природа! «Противность» и капризность — следствие возрастных изменений организма.

На социальном уровне, точнее в обществе, одна из основных потребностей (т.е. то, что ему сейчас крайне необходимо) — это чувство взрослости. Если вы будете опекать его, контролировать каждый шаг, а не объясните спокойно о своём волнении, если он не позвонит вам и не скажет, где он и с кем, ваш ребёнок отвернётся от вас и подружится с теми, кто его выслушает, какими бы плохими они ни были. И говорить с подростком необходимо **спокойно, ровно и уверенно**.

Вам нравится, когда на вас кричат или вам приказывают? Или командуют? Нет? Потому что вы уже взрослые? Так помогите своему ребёнку тоже стать взрослым! И если вы искренне хотите помочь ему пройти этот сложный подростковый период без поражений, с хорошими результатами, то у вас только один выход — понять его и стать его другом. Кого вы сами слушаете больше — тех, кто вас не понимает и диктует свои, пусть даже «взрослые» правила, или тех, кто вас принимает такими, какие вы есть, и спокойно, искренне, с пониманием, ненавязчиво предлагает свою помощь? А может, вы хотите

попробовать пойти против природы и ничего не замечать? Вы взрослый человек — смотрите сами, но психологи вам этого не советуют... Если подросток не слушается — ваш крик и претензии вряд ли помогут сделать его послушным. В этом возрасте вам необходимо научиться спокойно договариваться с ним. После этого вы станете поистине талантливым дипломатом, который сможет договориться с кем угодно о чём угодно. Уж поверьте мне на слово.

Ну, и на десерт — правила «заключения» договоров с подростком:

1. Договариваться нужно «на берегу» — до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т. д. Если вы не успеете договориться вовремя — поезд ушёл. Согласитесь, абсурдно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.

2. Сразу нужно определить, что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего для этого выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните: ограничивая ребёнка, вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.

3. В случае несоблюдения договора вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете их вслух («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон). После этого вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции — вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).

Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка как равного вам в правах взрослого человека. С первого раза может не всё пойти гладко и что-то может совсем не получиться, но, как известно — практика, практика и ещё раз практика!

Не исключены сейчас ваши возмущения: «это легко со стороны сказать, а вы попробуйте с моим», «мой ребёнок не такой — с ним невозможно договориться», «он ещё ничего не понимает, мне лучше знать, что ему надо»... Я работала с подростками около 6 лет, из них 2 года — с подростками из комиссии по делам несовершеннолетних, и убедилась на собственном опыте: эта методика — единственная реально работающая. Если, конечно, вы хотите помочь своему ребёнку стать взрослым и самостоятельным, а не оставаться вечным «маминым хвостиком». Уверена, что вы примете мудрое решение.

Вашему ребёнку нужна помощь. Он очень хочет не только чувствовать себя взрослым, но и научиться быть взрослым, говорить уверенно и стать лидером среди сверстников. Помогите ему.

Развивайте в нём эти навыки, иначе он пойдёт вслед за теми, кто научит его не только лидерским качествам, но и плохим привычкам. Я говорю не только о курении и распитии алкоголя, а ещё о прогуливании уроков, бессмысленных посиделках в подвалах.

Кроме уборки по дому и хождения по магазинам, займите его нужными и полезными для его возрастного развития занятиями: спортом, личностными тренингами, кружками по интересам.

По привычке хочется сказать: «Терпения вам, дорогие родители!». Но разумнее всё-таки будет: «Уважения вам и понимания в общении с вашим любимым, пусть временами и трудным, подростком».

Автор: Надежда Романова

Источник: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/40175/>

© Shkolazhizni.ru