

Как победить подростковое хамство: 5 способов

Мы очень любим наших детей, но с некоторыми из них уже с 12-летнего возраста бывает очень трудно общаться. Конечно, их поведение имеет свои очень уважительные причины: гормональные всплески, особенности развития мозга в пубертатный период, новые социальные роли, влияние интернета и сверстников. Но нам-то от этого не легче. Мы хотим наладить общение с нашими детьми. Как это сделать?

Эффективные способы взаимодействия с подростками, которые хамят и грубят

1. Не поддавайтесь на провокации

Научитесь распознавать момент, когда ребенок «давит» на ваши «кнопки» или пробует продавить ваши личные границы. Юная особа стоит перед вами и с вызывающим видом выпускает из себя жуткие вещи, не имеющие смысла. Очень трудно с собой совладать при этом. Но ваши гнев и фрустрация, выплеснутые наружу, только добавят масла в огонь, а еще вы подадите плохой пример.

Поэтому когда ребенок провоцирует вас на «нервы» — распознайте это холодным разумом и не реагируйте импульсивно.

2. Соблюдайте спокойствие

Иногда кажется невозможным говорить спокойным голосом, но вы должны очень постараться не кричать. И пояснить, что вам не все равно и вы хотите обсудить проблему ребенка, поговорить на тему, вызывающую его негативную реакцию, но не в режиме скандала. «Мы будем говорить спокойно, по-человечески. Не кричи, успокойся, тогда обсудим, я тоже в этом заинтересована.» Скандал — это дестабилизированный родитель, а значит, — контроль в руках провоцирующего ребенка. Вернитесь в позицию взрослого, усмирив свои эмоции. И этого иногда бывает достаточно для разрядки обстановки.

Если же ребенок все еще «кипит» — дайте ему время прийти в себя. Вернитесь к проблеме позже, когда эмоции улягутся, но дайте понять — вы не «проглотили» ситуацию, вы не отступили, вы просто не хотите обсуждать вопросы с орущим человеком.

3. Не воспринимайте на свой счет

Очень страшно бывает слышать то, что в запале говорят подростки. Все это в духе древнегреческой трагедии про «ты — плохая мать», «я не просил меня рожать», «я уеду от вас в Африку» и так далее. Постарайтесь понять, что, как ни странно, в этом нет ничего личного. Это бунт, которому придается максимально болезненная для вас форма. Эти слова — просто орудия в борьбе тинейджеров против всего мира, ничего личного. Они очень хотят независимости и, в то же время, одобрения тех, кто значит для них так много: родителей и друзей.

Вспомните себя, вы ведь тоже наговорили многого своим родителям, о чем потом сожалели. Родителям тоже было горько, но они это пережили и, скорее всего, у вас теперь хорошие с ними отношения. Теперь ваша очередь. Помните, что упрямство и грубость у наших детей в этом возрасте чаще всего — это просто защитная реакция. Они испытывают нас, ищут доказательств нашей любви к ним, не смотря ни на что.

4. Установите железные правила

Безусловная любовь — не значит дать детям сесть вам на голову. Хоть и взрослеющие, они все еще нуждаются в ограничениях. Это помогает им осознавать, чего стоит ожидать от вас и чего ожидаете от них вы. Да, мы должны давать возможности для выхода их негативных эмоций, но мы и должны учить их, как выражать эти эмоции в приемлемой форме.

В жизни подростков полно плохих примеров, но мы должны противодействовать им, говоря о недопустимости неуважительного общения с другими: «Мы — семья, и мы говорим друг с другом вежливо». Вы также можете дать понять ребенку, что он обидел вас, чтобы он знал, что слова ранят — это помогает развить эмпатию. Если подросток хочет, чтобы к нему относились, как ко взрослому, пусть ведет себя как взрослый. Мы показываем им, как выглядит хамство и какие последствия ждут того, кто намеренно от него не воздерживается.

5. Не читайте нотаций

Наши дети часто уверены в том, что именно они — самые умные в мире. Эта уверенность имеет под собой физиологическую основу: их еще не до конца развитый мозг уверяет их в этом. В этот период жизни они как никогда склонны к импульсивному поведению и не понимают долгосрочных последствий своих решений. Иногда мы недоумеваем: ну как такой умный

ребенок может поступать столь глупо или безответственно? Это временно, но убедить их полностью в том, что наш взгляд на жизнь — правильный (особенно, когда он действительно единственно правильный), часто просто невозможно. Не сходите с ума по этому поводу, вернитесь к предыдущему пункту.

Ни один ребенок в мире не ушел с родительской «лекции» просвещенным на всю жизнь насчет важности домашних заданий или поручений по дому. Разговорами мы никак не научим их быть менее эгоистичными или более ответственными.

Что делать? Не говорить о том, что правильно, а что неправильно: устанавливайте ожидания и последствия.

- Не выполняют поручения по хозяйству? Окей, вычтем стоимость твоей рабочей силы из карманных денег. Если за тебя должен работать кто-то другой (мама, папа, брат, сестра), но знай: их труд — это деньги, и немалые.

- Домашнее задание не выполнено? Все привилегии и «плюшки» в виде смартфонов, игр на компьютере, походов в кино нужно зарабатывать хорошими оценками.

- Трудоспособный подросток не хочет взять себе подработку? Все, что не входит в список строго необходимых для здоровья и жизни вещей, — теперь твоя личная забота.

Сила похвалы

Если ребенок демонстрирует зрелость, когда начинает разговор вежливо или когда понимает и сообщает: «Мне нужно успокоиться», мы должны признать это и сказать ему о том, что гордимся таким поведением. Помните, что наш любимый милый ребенок все еще существует, он все так же любит нас и нуждается в нас, даже если теперь он это выражает по-другому. Когда-нибудь он обязательно поблагодарит нас, а это стоит всех этих переживаний и баталий.

Автор Кира Льюис