

УДК 379.8

Г 80

**Гресь А.**

Г 80      Как обнять кактус? Книга для родителей, которые хотят понять своих подростков. — Х. : Изд. группа «Основа», 2017. — 208 с.

ISBN 978-617-00-3119-8

Эта книга для тех, у кого дома есть непонятный, капризный, резкий, агрессивный подросток, который еще вчера был милым, ласковым, добрым малышом.

И для тех, у кого дома есть замкнутый, молчаливый, обиженный на весь мир подросток, который еще вчера был улыбчивым, общительным, открытым.

Задача этой книги — помочь мамам и папам понять и принять своего «нового», повзрослевшего ребенка. Заботливые родители научатся понимать причины поведения своего подростка, не принимать скоропалительных решений, находить с ребенком общий язык, использовать правильные слова. А главное — видеть в своем ребенке хорошее, даже если этого сейчас совсем не видно.

**УДК 379.8**

ISBN 978-617-00-3119-8

© Гресь А., 2017

© ООО «Издательская группа “Основа”», 2017

## От автора

*Воспитывать подростка непросто. Так вам скажет всякий, у кого был подобный опыт. К этому нелегкому делу практически невозможно подготовиться заранее, потому что каждый ребенок в семье проходит этот этап взросления по-своему. Родителям кажется, что их сын или дочь стали ужасно строптивыми, грубыми, совсем не такими, какими были раньше. Теряется тепло в отношениях с детьми, с ними сложно найти общий язык. Родителям порой кажется, что теперь так будет всегда, и поэтому их не покидает чувство обреченности, безысходности. Именно для таких случаев, когда мамы и папы не понимают, что им делать, написана эта книга. Мы попробуем вместе с читателями разобраться в проблемах, с которыми могут столкнуться подростки и их близкие, и дать простые и конкретные советы: что делать, а чего лучше не делать.*

## Как пользоваться книгой?

Вы можете найти в содержании «свою ситуацию» и прочесть о ней, чтобы выбрать способ действий.

Также вы можете прочитать книгу от начала до конца, потому что некоторые разделы в ней — это общие «ключики» к подростковому поведению.

Каждый родительский вопрос, каждая проблема решается минимум тремя способами. Конечно, в жизни способов намного больше. В книге приведены те из них, которые могли бы стать отправной точкой для решения проблемы.

1

### Способ первый, самый простой

Этот способ поможет вам принять экстренные меры, хотя бы начать анализировать ситуацию, выиграть немного времени, чтобы лучше подготовиться. Большинство приемов, описанных в первом способе, эффективно работают непродолжительное время. Это своего рода «таблетка», которая помогает на некоторое время если не избавиться от «болевого симптома», то хотя бы немного ослабить его. Но такой способ все же нужен, ведь очень многие ситуации, связанные с подростковым поведением, не терпят отлагательств.

  
**2**

## Способ второй, посложнее

Серьезная семейная работа, поиск путей решения проблемы — это и есть второй способ. Например, придумать, чем по-настоящему можно увлечь подростка, если он не желает учиться. Как заменить искусственную (материальную) мотивацию настоящей, внутренней. Как договориться всем участникам воспитательного процесса. Как правильно строить общение с подростком, если он перестал идти на контакт.

  
**3**

## Способ третий, самый сложный

Конечно, воспитание ребенка — процесс двухсторонний, ведь в нем участвует и подросток, и взрослый. Причины конфликтов и проблем нужно искать не только в ребенке. Разобраться в своем собственном поведении, отношении к ребенку и ситуации в целом как раз и предлагает третий, самый трудный способ. Но здесь вы также найдете совет, когда не стоит заниматься самоанализом и самолечением, а нужно поскорее обратиться за помощью к психологу.

**1**

*Скорая помощь*

**2**

*Анализ, поиск причин и работа с ними*

**3**

*Работа родителей над собой, обращение к психологу*

Пробуйте разные способы и приемы, постарайтесь посмотреть на своего ребенка иным взглядом, опираясь на подсказки подросткового психолога. У вас обязательно все получится!

## Подросток не хочет учиться

*«Наш Вади́к в первом классе был отличником, — рассказывает мама подростка. — В школу бежал вприпрыжку, очень любил математику. Учителя всегда отзывались о нем как о лучшем ученике, целеустремленном, серьезном. Все было хорошо до тех пор, пока не начался подростковый возраст. Сейчас все изменилось. Сын выполняет домашние задания примерно два раза в неделю. Все остальное время «висит» в соцсетях, играет в компьютерные игры. Уговоры начать учиться, взяться за ум не помогают. Говорит, что учеба вообще не нравится, что ни один предмет, ни одна область знаний его не привлекают».*

*Родители даже попробовали платить Вади́ку деньги за хорошие отметки. Но этот рычаг не сработал, как и многие другие.*

Почему подростки не хотят учиться? Как сделать так, чтобы ребенок-подросток взялся за ум?

Итак, у большинства подростков учебная мотивация весьма снижена. И дело не в том, что школа плохо работает или родители чего-то не делают. Просто для подросткового возраста характерна смена учебного интереса интересом коммуникативным. Другими словами, ребенок хочет не учиться, а общаться — с детьми своего пола и противоположного, со

сверстниками и ребятами постарше. Именно общение становится главным интересом в жизни подростков. И никто из них не воспринимает всерьез разговоры взрослых о том, что нужно учиться, иначе «придется идти в дворники». Да и немудрено, ведь в итоге родители готовы сделать все возможное и даже невозможное, чтобы любимый сын или дочь поступили в университет. И ребенок это отлично понимает. Что же получается?

Подросток еще не готов планировать свое будущее (и это нормально). Поэтому мысли о карьере или даже конкретной должности не могут мотивировать его учиться.

В силу своей активности подросток не может высидеть без движения шесть или больше уроков. Ему не интересны учебные предметы, которые для него никак не связаны с жизнью. Но таких школьных предметов большинство.

Как же повысить мотивацию ребенка? Другими словами, как сделать так, чтобы он захотел учиться?



**1**

## **Способ первый, самый легкий**

Так называемый метод «морковки» — способ, который использует большинство родителей. «Если будешь хорошо учиться, получишь новый телефон», «... куплю х-Вох», «... поедешь в Лондон на каникулы» и т. д. Эти и многие другие «рычаги» худо-бедно работают. На самом деле этот способ имеет множество недостатков. Ведь «градус» подарка все время повышается. Сегодня — джинсы, завтра — телефон, а послезавтра что? Самолет? Значит, наступит такой момент, когда вы не сможете купить то, что заказал ребенок. Хотя с некоторыми детьми, которые еще не слишком избалованы, способ потихоньку работает.

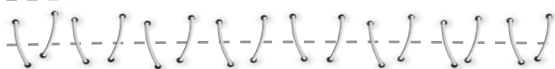


**2**

## **Способ второй, посложнее**

Иногда срабатывает следующий прием: через один-два учебных предмета удастся «запустить» всю учебу. Например, есть в школе

хотя бы один учитель, которого ребенок любит или просто уважает. С уроков этого учителя мы и начнем. Особенно хорошо, если ребенок хотя бы немного интересуется этим предметом. Поговорите с учителем. Возможно, у него уже есть решение проблемы. Создайте ситуацию успеха для своего ребенка. Учитель хвалит его, само собой, за дело. И сыграть можно на том, что большинству подростков приятна похвала, ситуации, в которых он оказался на высоте, «взрослое» отношение к нему учителя. Постарайтесь заинтересовать ребенка пока хотя бы одним предметом, а затем расширьте зоны воздействия.



3

### Способ третий, самый сложный

Ведь вы мечтаете о том, чтобы ребенок хотел учиться не только какому-то конкретному предмету, а вообще, глобально? Тогда этот способ для вас. С ребенком нужно разговаривать и пытаться достучаться до него, но не в десятом или одиннадцатом классе, а намного раньше. Так называемые мотивационные беседы — это не нудные нравоучения, а классные разговоры с демонстрацией того, что может быть у подростка в жизни. Например, рассказать и показать, что такое профессия врача или юриста, руководителя фирмы или микробиолога можно не по скучной книге, а в реальной жизни, заручившись поддержкой своих знакомых.

Можно попросить кого-то из своих приятелей взять вашего подростка на день или два на работу. Пусть увидит все изнутри. Попробуйте понять, к чему у ребенка лежит душа. Возможно, это что-то, что находится на стыке наук. Как вы уже поняли, третий способ — знакомить ребенка со всем разнообразием мира профессий. Стараться показать связь между профессиями и теми знаниями, которые ребенок получает в школе.

Кстати, помните, мы говорили о том, что интерес познавательный сменяется интересом коммуникативным? Так и есть. И знание этого факта можно использовать. Найдите научные кружки для детей. Именно в них дети занимаются наукой в естественной для себя среде — в общении со сверстниками.

# Подросток курит

*Сначала у мамы Анжелы появились смутные подозрения о том, что ее дочь покуривает. И однажды они переросли в четкую уверенность. Мама обнаружила в сумке у дочери начатую пачку сигарет.*

*«Это не мои! — стояла на своем дочь. — Это Маша положила в мою сумку свои сигареты».*

*«На какое-то время я успокоилась, — говорит мама. — Но вот однажды, возвращаясь с работы, я увидела около забора детского сада нескольких подростков с сигаретами. Анжела была с ними. Как и у остальных, в ее руке была зажженная сигарета. Честно говоря, у меня был шок. Никак не хотелось верить, что моя дочь курит. Но факт остается фактом. Что теперь? Запретить? Ругать?»*

Многие подростки курят. Как ни ужасно это звучит для большинства родителей, но это факт. Еще больше подростков пробовали курить или собираются сделать это в ближайшее время. Зачем они это делают? По множеству причин.

- Чтобы доказать, что они взрослые.
- Чтобы почувствовать свою взрослость.
- Чтобы показать, что они могут быть «членами стаи» других подростков.
- Чтобы показать, что им плевать на мнение взрослых.
- Чтобы выглядеть круто.
- Чтобы сделать селфи.

И еще 177 разнообразных причин побуждают ребенка взяться за сигарету.

Что делаем мы, взрослые, в случае, если заподозрили или даже поймали ребенка за курением? Разнообразие наших реакций невелико:

- ругаем;
- наказываем;
- читаем нотации;



- лишаем карманных денег;
- используем другие карательные приемы.

И все это... не работает! Но ведь мы точно знаем, что курить вредно. Что капля никотина убивает лошадь. И что начать курить легко, а бросить очень трудно. Что же делать с подростком, который курит?

1

## Способ первый, самый простой

Можно, конечно, включить тотальный контроль. И контролировать, контролировать, контролировать. Проверять карманы, нюхать руки, лишать карманных денег. На какое-то время такие меры помогут. Но очень скоро могут произойти изменения в ваших отношениях с ребенком. Появится ложь, выкручивание, непонимание. Ребенок только из чувства протеста не перестанет курить. И будет делать это или явно, очень демонстративно, или совсем тайно, так, чтобы вы никак не догадались о его привычке (к примеру, электронные сигареты могут не оставлять сильного запаха). Самый маленький процент подростков действительно перестает «баловаться» курением. Но с большой долей вероятности можно сказать, что эти дети бросили бы эту вредную привычку через некоторое время и без вашей помощи.

2

## Способ второй, посложнее

Убеждение как постепенный процесс. Эффективнее использовать не открытые тексты, а контекстную «рекламу» здорового образа жизни, рассказы об известных актерах как о людях, которые отказались от курения. Вам пригодится и авторитетное мнение папы (дедушки, бабушки). Но важно, чтобы они были убедительны. Согласитесь: папа, который курит сам, не сможет убедить ребенка в том, что курить вредно или неправильно. Интересная информация о вреде курения в виде статьи на Facebook, которую подросток увидит сам (возможно, с вашей подачи), повлияет на его сознание больше, чем гневные крики «Ах, так ты куришь, негодяй!».

3

## Способ третий, самый сложный

Этот способ сложный, зато самый эффективный. Вспомните, о чем мы говорили выше. О том, зачем подростку нужна сигарета в руках. А что если помочь ему самоутвердиться в другом направлении? Например, стать крутым можно не только при помощи курения, но и при помощи спорта, творческих способностей и многого другого. Хочет «взрослое» селфи? Предложите альтернативу — селфи на пароплане или на американских горках. Вообще, ваша задача — показать ребенку другие способы самореализации и при этом не испортить с ним отношения. Ведь поначалу подросток может отказываться от ваших предложений. Постарайтесь не давить и не навязывать, ведь именно назидания родителей вызывают чувство протеста.

## Подросток грубит

*«Мы даже сами не поняли, когда это все началось. Был такой милый, покладистый мальчик, — чуть не плача рассказывает мама Леша. — Ласковый, тихий, слова плохого никогда не скажет. А вот лет с двенадцати резко изменился. Сначала бабушка пожаловалась, что он ей грубит. Потом мне досталось, причем нагрубил при всех, громко, просто опозорил всю семью. Папа с ним тогда строго поговорил, и на какое-то время все затихло. Мы обрадовались, потому что никак не могли понять, что нам делать, если все это не закончится. А потом все возобновилось. Леша может грубо ответить любому из нас. Он стал дерганым, крикливым. И классный руководитель говорит, что в классе он грубый, примкнул к группе самых хулиганистых ребят. Как нам правильно вести себя с сыном? Как наладить нормальные отношения? Наказывать его или нет? Что он может от нас нормально воспринять?»*

Знакомая многим ситуация: был ребенок тихий, мирный и покладистый. Но по мере приближения подросткового возраста (а сроки у каждого подростка могут быть свои) ребенок начинает быстро меняться. И это сказывается на всем: на отношениях с близкими, со взрослыми в принципе, со сверстниками и противоположным полом. Что происходит? Что заставляет родителей паниковать?

Это звучит банально, но ребенок взрослеет. Он хочет, чтобы к нему теперь относились иначе. Другими словами, его перестают устраивать «правила игры», которые были придуманы семьей еще тогда, когда сын или дочь были совсем маленькие.

Что подростку не нравится?

- Что кто-то из его близких не принимает его как взрослого.
- Что у него пока нет или слишком мало самостоятельности.
- Что взрослые некорректно с ним обращаются.
- Что у него нет права голоса.
- Что он живет по детскому расписанию.
- Что для него установлено очень много рамок и ограничений.

Подросток грубит и повышает голос тогда, когда взрослые продолжают игнорировать его. Таким способом ребенок пытается заявить о том, что он вырос и что вам нужно считаться с его мнением.

Есть и другие причины внезапной грубости. Например, если у подростка заниженная самооценка, ему кажется, что все друзья и одноклассники вокруг умнее и лучше него. В таком случае хамством и грубостью он пытается скрыть или компенсировать свою неуверенность. И наконец, если речь идет о мальчиках, то нарочитая мужественность — возрастное явление, свидетельствующее о том, что юноша изо всех сил стремится попасть в мир взрослых. Иногда он понимает, что делает, но порой его поведение является неосознанным.

1

## Способ первый, самый простой

Пресекать грубость и хамство — вот что мы можем делать в подобных ситуациях. Разговаривать с подростком о том, какие правила он должен соблюдать, проживая с вами. Ведь если принимать все по-

ступки ребенка как не осознаваемые ним, велика вероятность того, что ребенок воспримет это как знак одобрения. «Мама и папа молчат, когда я грублю, — значит, все отлично. Они одобряют мой поступок, я все правильно делаю». Важно знать: если вы хотите, чтобы подросток вам не грубил, обращение с ним тоже должно быть корректным, несмотря на возраст.

2

## Способ второй, посложнее

Если грубость подростка — форма его самоутверждения, нужно подумать, как это изменить. Например, дать ребенку возможность самоутвердиться в чем-то другом. Постепенно он перестанет грубить.

Что можно предложить подростку для самоутверждения:

- участвовать в принятии семейных решений;
- научиться чему-то новому;
- совершить самостоятельную поездку в лагерь, на экскурсию;
- выполнить поручение, которое раньше ему не доверяли выполнять.

Эти и другие события могли бы дать подростку ощущение взрослости, повышения степени доверия со стороны взрослых. Но не стоит давать ребенку слишком большой «кредит» доверия. Делайте это постепенно.

3

## Способ третий, самый сложный

Вы делаете все возможное, но результата нет, подросток продолжает грубить? Срочно пересмотрите установленные для него рамки и ограничения. Скорее всего, ребенок их перерос, они его чрезмерно ограничивают. Подумайте о том, чего уже не стоит запрещать, что подросток может решить сам, а в каких ситуациях еще нужен контроль с вашей стороны. Например, в семье Леши мама всегда строго

контролировала время его прогулок, подсчитывая минуты и ругая за опоздания. Все закончилось тем, что парень начал демонстративно опаздывать, выказывая абсолютное равнодушие к словам взрослых и грубо отвечая на все претензии. После того как родители пересмотрели свои требования, Леша получил возможность не бежать домой минута в минуту, а приходить в пределах часа. И он перестал грубить родителям.

## Подросток угрожает уйти из дома

*Семья Алеся вполне благополучная. Мама и папа воспитывают двух дочерей — Алеся и ее младшую сестричку, трехлетнюю Марьяну. Алеся бывает вспыльчивой, может надолго обидеться. Она считает, что мама и папа всегда несправедливы к ней: «Они вечно ругают меня, хотя я ничего плохого не делаю. Ну, задерживаюсь иногда с прогулки. Но в таких случаях всегда предупреждаю, звоню маме, говорю, что погуляю с друзьями еще полчаса».*

*«Когда мы ссоримся, Алеся то и дело говорит: «Я уйду от вас, вы меня достали!», — рассказывает папа. — А наша мама очень переживает из-за этого, говорит, что Алеся может и в самом деле уйти. И как мы тогда ее найдем? Или с ней может случиться что-то страшное. Поэтому иногда мы боимся сказать своей старшей дочери что-то лишнее, что ее как-то может рассердить. Вот и получается, что дочка нами манипулирует. Но что-то действенное предпринять мы не можем».*

Итак, подросток угрожает уйти из дома. Ему может не нравиться, что вы ему что-то запретили. Или что вы обидели его словом. И тогда подросток заявляет: «Все! Я от вас ухожу!» Чего же он добивается таким поведением?

- Подросток хочет доказать вам, что он уже взрослый.
- Что он вполне может обходиться без вас (по крайней мере, он так думает).
- Что он в состоянии принимать самостоятельные решения.
- Что собирается жить один.
- Что он на вас обиделся.
- Он хочет, чтобы вы изменили свое решение (или попросили прощения за что-то).

Другими словами, подросток хочет добиться от вас иного поведения и иного отношения к себе.

Конечно, немало подростков и в самом деле уходят из дома. К примеру, говорят родителям: «Я от вас ухожу», — а затем, в силу юношеского максимализма и наплыва эмоций, идут к двери и бегут вниз по лестнице. Они даже выбегают на улицу, бродят по двору. Но в итоге всегда возвращаются домой.



1

## Способ первый, самый простой

Как вы думаете, что чувствует подросток, который угрожает уйти из дома? Он может злиться, но, скорее всего, испытывает страх и обиду. Во-первых, если в вашей семье возникает конфликт, постарайтесь прекратить его под любым предлогом. Отвлекитесь и отвлеките своего подростка. К примеру, попросите что-то переставить, отнести, подать. Так вы выиграете время и снизите «градус» эмоции. Если такой ход не помогает, спросите у ребенка, на что он обижен. Если он захочет поговорить, постарайтесь его выслушать. Дети нередко говорят именно об этом: меня не слышат, не хотят слушать, не считаются со мной. Именно поэтому первый шаг, который вы сделаете к тому, чтобы ребенок перестал хлопать дверью и угрожать уходом, — это живое общение, выслушивание ребенка. И не важно, что именно он при этом будет говорить.