

## ПОДРОСТКИ И ИХ РОДИТЕЛИ: 7 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ.

Не секрет, что гармония в детско-родительских отношениях является залогом устойчивой мотивации и, как следствие, успешной учебной деятельности подростка.

Как же наладить эти отношения в условиях бешеного ритма современной жизни и такого непростого периода развития наших детей?

Ответить на этот вопрос поможет психолог Людмила Петрановская. Публикуем самые важные тезисы из её книги «Если с ребёнком трудно» — о том, как найти язык с самыми трудными детьми.

### Почему привязанность так важна для ребёнка

Наша привязанность хранится в той части мозга, которая расположена под извилинами в лимбической системе. Этот внутренний мозг ещё называют эмоциональным. Верхние и нижние структуры мозга связаны между собой, именно поэтому весёлые и мрачные мысли могут влиять на наше настроение. Бывают ситуации, когда лимбическая система включает сигнал тревоги, тогда ждать бесперебойной работы верхних отделов мозга бесполезно. Прежде необходимо устранить причину, которую лимбическая система посчитала угрозой для жизни, здоровья или тревоги. Для ребёнка такой ситуацией всегда становится угроза его привязанности с родителями. В таких случаях лимбическая система паникует, ребёнок находится в сильнейшем стрессе.

Представьте, что гуляете по краю пропасти, и вас страхует прочная верёвка, а её держит человек, которому вы доверяете больше, чем себе. Именно так ребёнок воспринимает привязанность между вами.



**Пока родитель держит крепкую верёвку привязанности, ребёнок в полной безопасности**

Он знает об этом, и его силы могут быть направлены на развитие, рост и другие важные для его возраста вещи. В моменты, когда родитель злится, недоволен ребёнком, ребёнок чувствует, что верёвка привязанности будто бы ослабла, он начинает за неё дёргать — проверять силу привязанности. «Ты по-прежнему мой взрослый?», — будто спрашивает ребёнок, — даже если я сделаю ещё что-то ужасное, ты будешь продолжать меня любить?». Так как этот вопрос идёт из внутреннего мозга, задаёт он его не словами,

а действиями (чаще всего плохим поведением), и ответа ждёт тоже действиями.

### Когда привязанность под угрозой

Чтобы исправить плохое поведение, иногда достаточно всего лишь не ставить привязанность под угрозу. Взрослые часто делают совершенно естественные или полезные, по их мнению вещи, а ребёнок при этом находится в глубоком стрессе и тревоге.

Например, родители читают нотации. В какой момент это происходит? Когда родитель чем-то недоволен. Он хочет только хорошего и приводит объективные доводы, но ребёнок его не слышит, потому что недовольство со стороны родителя означает, что привязанность под угрозой. Если он такой плохой, то «свой» взрослый может и оставить. Нотации обычно усиливаются, становятся чаще, родитель переходит к наказаниям, ребёнок испытывает ещё больший стресс, а причина нотаций всё не устраняется.



## 7 вещей о привязанности, которые должен знать каждый родитель

Есть родители, которые используют средства посильнее — бьют детей. Чтобы в полной мере осознать свои действия и так не поступать, родителям достаточно лишь называть вещи своими именами: «Ребёнок получил ремня» — это одно, а «Я побил своего ребёнка» — совсем другое.

Если родитель с младенчества относится к ребёнку эмпатически, то и ребёнок учится у него эмпатии

И для него обрекать родителя на муки тревоги столь же противоестественно, как родителю его бить.

Иногда физическое насилие меркнет рядом с насилием эмоциональным: оскорбления, угрозы («я тебя любить больше не буду»), шантаж («ты меня в могилу вгонишь»), запугивание («уйду и оставлю тебя тут») и люто ненавидимое детьми игнорирование.

Есть ситуации, когда родитель нарушает границы: заходит в комнату без стука, требует немедленного исполнения своих приказов, обсуждает ребёнка со знакомыми. Всё это агрессия, которую ребёнок обязательно начнёт копировать и вести себя так уже по отношению к родителям. Если отношения с родителем хорошие, то ребёнок хочет его слушаться просто потому, что он — его взрослый и так задумано природой.



## Как ребёнку вредят завышенные ожидания

Попытка установить ребёнку планку ожиданий вгоняет его в стресс и вызывает протест. Модное нынче раннее развитие может измучить всю семью. Например, родители прилагают кучу сил и учат детей читать как можно раньше. Но до семи лет этот навык им ни к чему. Ему нужно живое общение, а потребности получать информацию из текста попросту нет.



Часто родители требуют поведения, не соответствующего возрасту детей

«Когда научившийся хорошо ходить и всюду залезать малыш использует свои умения на полную катушку, у родителей наступает весёлая жизнь. Но хотели бы вы, чтобы он никуда не лез, ничего

не трогал, чтобы сидел неподвижным апатичным кульком и целый час держал в руке ту игрушку, которую вы ему сунули? Так сидят дети в домах ребёнка <...> и это довольно грустное зрелище».

Родители умеют игнорировать чувства ребёнка словами «не бойся», «не расстраивайся», «не плачь». Но в момент страха или расстройства, пока не успокоишь лимбическую систему, взывать к разуму бесполезно.

### **Семь шагов к исправлению трудного поведения**

Людмила Петрановская предлагает называть поведение детей трудным, а не плохим. В этом есть определённая логика. Ребёнок не создан для того, чтобы делать что-то назло родителям, ведь для него они самые дорогие люди, которые буквально держат его жизнь в своих руках.



## Трудное поведение конкретного ребёнка — это то поведение, с которым трудно справиться конкретным родителям

Кто-то считает проблемой неряшливость, а для другого родителя беспорядок в комнате будет даже незаметен. Для мамы-холерика медлительность может быть невыносимой, а для мамы-меланхолика такое поведение будет в самый раз. Часто взрослые вообще видят проблему там, где для их детей её нет.

### Как найти общий язык с подростком

Но трудное поведение всё равно необходимо исправлять, ведь оно отравляет жизнь всей семье. Если все причины, о которых говорилось выше, устранены, ребёнок растёт с ощущением поддержки, заботы и принятия, знает, что такое хорошо и что такое плохо, но трудное поведение всё равно есть, психолог предлагает шаги по его исправлению.

#### 1. Чётко сформулировать цель

Чем чётче родитель будет понимать, какого именно поведения он ждёт от ребёнка, что именно будет происходить в случаях, когда ребёнок начнёт поступать правильно, тем проще будет найти способ решения.

«Попробуйте записывать в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребёнок делал „не так“, а потом честно спросите себя — что из этого действительно отравляет мне жизнь?».



## 2. Что именно происходит?

Для анализа поведения избегайте выражений «он вечно», «он никогда», «ничего не хочет». Большая разница между ребёнком, который ничего не хочет, и ребёнком, который не хочет заниматься неинтересными для него вещами. Описывайте максимально конкретизируя, учитывайте возраст и ситуации.





### 3. Поиск «пружины»

Задайте себе вопрос «Зачем он это делает?». Любому человеку несвойственно делать что-то совсем безо всякой мотивации. Даже у детского воровства есть причины: у ребёнка может быть не сформировано представление о собственности, он не хочет отличаться от сверстников, хочет быть принятым в круг «своих», хочет получить внимание и добиться близости с родителями.

Можно не гадать о причинах, а спросить ребёнка напрямую: «Зачем ты это делаешь?».



#### 4. Объяснить, что не так

Используйте «я-высказывания», которые невозможно оспорить. Говорите, что конкретно не так делает ребёнок. Помните, что на него вряд ли повлияют доводы о далёком будущем, когда он плохо окончит школу из-за не сделанных сегодня уроков.



## 5. Даём наступить последствиям

Если ребёнок знает, что именно делать нельзя или, наоборот, необходимо, но продолжает поступать как прежде, позвольте наступить плохим последствиям. Важно, чтобы родители не злорадствовали, а сочувствовали и продолжали быть рядом, поддерживать. Конечно, речь не идёт о случаях, когда мы позволим ребёнку вывалиться из окна или облиться кипятком, чтобы он понял последствия.

«Украл и потратил чужие деньги — придётся отработать или отказаться от покупки, поездки, чтобы сэкономить. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент — придётся рисовать вместо мультика перед сном».



## 6. Помогаем ему добиваться своего другим способом

Говорите не только о том, как нельзя. Объясняйте, что именно делать в том или ином случае или как делать.





## 7. Закрепление достижений

Позитивное подкрепление в несколько раз эффективнее негативного. Можно хвалить за «новое» поведение напрямую или косвенно, изливая восторги бабушке по телефону и пришедшему с работы папе.

«Научите ребёнка видеть и признавать собственные достижения: сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами».

