

- Как разрушить отношения с подростком (и 13 способов их улучшить)

Однажды вечером мои дети пришли домой и сказали: «Ты себе не представляешь, сколько ребят ненавидят своих родителей!» Мы поговорили об этом, а потом мне захотелось услышать и других подростков: знакомых, моих учеников. В итоге есть и хорошие новости: подростки достаточно легко могут простить ошибки родителей, а если у них хорошие отношения, то дети любят своих родителей такими, какие они есть, и им абсолютно все равно, что у вас лишний вес или что вы не модно одеваетесь. Но есть моменты, которые способны привести к затяжному конфликту и напряженности в отношениях с подрастающими детьми. Вот основные ошибки родителей.

#### ✗ Не слушать

Давным-давно мне дали очень ценный совет: «Наши дети к 13-14 годам знают наше мнение обо всем на свете, поэтому с этого возраста родителям нужно начать слушать». Сначала мне показалось, что это уже слишком: а как же мой ценный опыт, который должен уберечь их от роковых ошибок? Но дело в том, что наш мир очень быстро меняется. И то, что мы, взрослые, знаем о мире подростков 80-х, 90-х годов, сегодня — абсолютно устаревшая информация. Если вы будете действительно внимательно слушать ваших детей, они-таки будут спрашивать вашего мнения.

#### ✗ Нещадно критиковать

Конечно, в родительстве критика — необходимое зло. Мы должны учить детей, что нужно принимать душ, чистить зубы, делать домашнее задание, выносить мусор и т.д. Но делать это нужно по-доброму и не все время. Помните, что дети весь день выслушивают критику от учителей и сверстников, а дом должен быть для них местом, где их любят и принимают (и иногда напоминают, что пора подстричь ногти).

#### ✗ Забрасывать вопросами

Кажется, что этот пункт противоречит первому: как можно слушать и не задавать вопросов. Но главное — это задать вопрос и терпеливо дождаться ответа, слушать его, не перебивая.

Ожидать высоких достижений в спорте, музыке и т.д.

Однажды я сидела на бейсбольном матче, где играл мой сын. Я никогда не забуду этого красного от злости отца, который ругал мальчика за «плохую» игру. И все эти годы на конкурсах, смотрах, соревнованиях я видела десятки родителей, которые унижали своих детей за «недостаточные» умения и достижения.

#### ✗ Поддерживать стереотипы о подростках

«Подростки все чокнутые/ленивые/безответственные/эгоисты». Почему-то в обществе принято унижать подростков. Да, их мозг и тело не сформированы полностью, но я знаю уйму ребят, которые десятки часов занимаются волонтерством, играют на музыкальных инструментах, создают мобильные

приложения, занимаются спортом, подрабатывают, присматривают за младшими братьями и сестрами и даже готовят на всю семью. Поэтому не надо клеймить ребенка «ленивым», если он забыл вынести мусор.

#### ✗ Воевать из-за глупостей

Вы помните эту историю про двухлетнего ребенка, которого не выпускали из-за стола, пока он не съест брокколи? Глупость страшная. Мы, родители, часто воюем не за то. Если мы дадим подросткам возможность самостоятельно делать выбор в некоторых сферах их жизни, то они с большей готовностью будут нас слушаться в серьезных вопросах. Со стороны многим кажется, что у меня строгий стиль воспитания, но мои дети считают меня мягким родителем: «У нас дома мало правил», — говорят они. Действительно, у нас есть просто основные принципы, остальное мы опускаем.

#### ✗ Ожидать немедленного послушания

Очень часто родитель ждет, что дети мгновенно вскочат и побегут выполнять то, чего он не требует от супруга или даже от самого себя. Так что если пожара нет, то давайте относиться ко времени наших детей с таким же уважением, как и к собственному.

#### ✗ Постоянно подозревать

Если мы ожидаем от людей худшего, они обычно оправдывают наши ожидания. Да, родителям надо быть внимательными, мы должны знать о признаках депрессии, наркомании, алкоголизма, ранней половой жизни. Но если родители создадут атмосферу сверхстрогости и постоянных подозрений, то они быстро перестанут быть своим детям близкими людьми. У нас дома два компьютера на закрытом пароле, и я всегда просматриваю историю — дети знают об этом. Но это не

- для того, чтобы уличить в чем-то, просто я знаю, насколько доступна порнография и насколько дети «ведутся» на этот контент, когда им скучно/одинок.

#### ✗ Публично стыдить и жаловаться на детей

Я часто слышу в компании взрослых, или читаю в соцсетях потоки жалоб на детей-подростков. Родители считают нормальным публично обвинять своих детей в том, что они им, по крайней мере, разрушили всю жизнь. И очень часто сам ребенок присутствует при этих разговорах. Представьте себе, что вы стоите в углу комнаты, где ваши родители рассказывают посторонним о том, что вы натворили и какой вы плохой. Как бы вы себя чувствовали? И если родители будут относиться к детям как к безнадежно испорченным, то дети либо такими станут, либо со временем навсегда исключат родителей из своей жизни.

#### ✗ Не извиняться

Некоторые родители похожи на трехлетних детей, которые ни за что и никогда не могут сказать «прости меня». Каждый раз, когда вы орете или несправедливо наказываете детей, вы добавляете кирпич к стене,

разделяющей вас. Но их можно и убрать, если во время и искренне извиниться. И дети простят вас, более того, они так же научатся извиняться и прощать — две привычки, которые делают жизнь счастливее.

✗ Заставлять их чувствовать себя менее важными, чем ваш телефон/машина/друзья

Мои дети-подростки ненавидят, когда мы в машине едем куда-нибудь и кто-то мне звонит и я долго говорю. Я всегда стараюсь разговаривать очень коротко или вообще не отвлекаться на других в те редкие моменты, когда я со своими детьми. Нет, это не значит, что дети-подростки должны быть центром вселенной, им просто нужно показывать, что они важны для вас. Когда дети чувствуют, что их ценят, они ценят больше и ваши отношения.

✗ Акцентировать внимание на их внешности

Подростки очень чувствительны в вопросах, касающихся их внешности, но мы все равно лезем со своими советами и замечаниями. В 11 — 12 лет мальчикам действительно приходится напоминать о душе и дезодоранте, но к 13 годам и девочки, и мальчики уже прекрасно усваивают азы личной гигиены. Поэтому все, что сверх этого, должно быть мягким напоминанием, а не «зудением». Хорошо, если в семье будет выработан стандарт: все принимают душ, стирают вещи, чистят зубы, едят овощи и ежедневно занимаются спортом. Родители могут помогать: покупать средства от акне, предлагать здоровую пищу, сопровождать для покупки новой одежды, но не обвинять и не обижать.

✗ Сравнить с другими детьми

Периодически каждый родитель поддается искушению сравнить своего ребенка с другим: с братом/сестрой, соседом, одноклассником. Как устоять перед этим искушением? Я представляю себе, что мой муж сравнивает меня с моей сестрой, соседкой, подругой.

Конечно, это список ошибок, которые никогда не поздно исправить, никогда, даже прямо сейчас. Мы все ошибаемся: и дети, и родители. Но если вы искренне хотите наладить отношения с вашими подрастающими детьми и начнете делать первые шаги, дети оценят это и сделают шаги навстречу.

Мишель Ленардт