

## Как говорить с подростком, который ничего не хочет?

Подростковый возраст – это тяжёлый период не только в жизни ребёнка, но и родителей. Многие мамы и папы говорят, что их ангелочка будто бы подменили. Действительно, тихие, спокойные, послушные и прилежные дети могут начать огрызаться, игнорировать ваши просьбы, нарушать установленные в семье правила, запустить учёбу или отказаться посещать секции и кружки. Любые разговоры об этом заканчиваются ссорами и скандалами, а любые попытки наладить коммуникацию воспринимаются в штыки.

Всё, через что проходит ребёнок в подростковом возрасте, сильно влияет на становление его личности, поэтому очень важно постараться в этот период стать поддержкой и опорой для ребёнка, помочь ему адаптироваться, понять и принять всё то, что с ним происходит, и научиться – это контролировать.

Во-первых, человек не может ничего не хотеть, и подросток не исключение. В подростковом возрасте в жизни ребёнка наступает апокалипсис – его мир рушится. Он знакомится с новыми чувствами и эмоциями, которые ему тяжело понять. Все мы были подростками, но многое со временем забывается. Чтобы понять, что чувствует ваш ребёнок, представьте, что вы испытываете какую-то странную боль или заболели неизвестной вам болезнью, и никто вокруг не объясняет вам, что это и как с этим жить. Единственные люди, которые могут вас понять, – это ваши друзья или знакомые.

Именно поэтому родители в этот момент теряют свой авторитет, ребёнок больше тянется к сверстникам, доверяет им и слушает их. Одновременно с развитием чувств и эмоций подростки начинают активно исследовать сферу музыки, кинематографа, стремясь понять и объяснить себе своё состояние и самоощущение. Вместе с тем они пытаются понять, кто они, и примеряют на себя разные роли – так у них появляются кумиры, которым они могут подражать.

Поскольку психика ребёнка в этот период очень уязвима, подростки подвержены влиянию со стороны своих авторитетов, что может привести как к хорошим, так и к печальным последствиям. Именно поэтому важно, чтобы родители постарались не разорвать эту связь, а только укрепить её, были рядом и смогли научить ребёнка правильно взаимодействовать с этим влиянием, не потерять свою индивидуальность и не совершить фатальных ошибок. При этом не стоит излишне оберегать подростка, он должен знать, что мир не райская поляна с радужными пони, он должен уметь справляться с неудачами и решать свои проблемы.

Желания подростка напрямую связаны с чувствами и эмоциями, которые он испытывает. Они иррациональны, поэтому дети часто забрасывают учёбу или же учатся с неохотой. В такой ситуации оказываются даже отличники. Это может произойти по причине того, что у ребёнка просто

не хватает ресурса, или же он сталкивается с экзистенциальным кризисом, т. е. однажды просыпается и не понимает, зачем ему это всё и чего он вообще хочет. С кружками и секциями та же история. Таким образом, ребёнок может выражать протест: например, ему нравится творчество, и он хочет связать свою жизнь именно с ним, а родители против этого и «продумали» уже всю жизнь ребёнка за него.

Практически всегда у подростка в комнате царит хаос. При этом ребёнку комфортно находиться в беспорядке. Почему так происходит? Дело в том, что физическое пространство подростка всегда отражает то, что происходит у него внутри – таким образом, ребёнок восстанавливает баланс. По этой же причине подростки часто проводят эксперименты с внешностью: красят волосы, делают пирсинг, меняют стиль одежды, сочетают несочетаемое.

Таким образом, когда родитель говорит, что его ребёнок ничего не хочет, он имеет в виду именно учёбу или поддержание порядка дома. Дорогие родители, поймите: пока ваш ребёнок не разберётся с актуальной для него проблемой – тем, что с ним происходит и что он чувствует, он даже думать не будет о том, куда и как ему поступать, а порядок в комнате для него вообще на последнем месте. Это можно сравнить с использованием за столом ножа и вилки: по этикету так нужно, но зачем, если и без ножа можно обойтись?

### **Так что же делать и как говорить с подростком?**

1. Никогда не кричите на ребёнка. Криком вы только усугубите ситуацию. Единственное, чего вы добьётесь, – это крика в ответ, ещё большего отдаления от вас и усиления протеста. Даже если ребёнок первым повышает голос, держите себя в руках, можете даже начать говорить тише – ребёнок успокоится.

2. Внимательно дослушивайте ребёнка до конца, не прерывайте. Постарайтесь понять его чувства, а когда он закончит, скажите ему: «Я понимаю твои чувства, мне жаль, что тебе так тяжело. Я бы хотела тебе помочь. Подскажи мне, пожалуйста, как я могу это сделать?» Если ребёнок позволит, обнимите его. Поверьте, это как раз то, что хотел бы услышать от вас ваш ребёнок. Он ищет понимания, поддержки и помощи. Возможно, с первого раза у вас не получится добиться положительной реакции – это нормально. Подростки – те еще «ёжики», они выпячивают свои «иголки» в любой непонятной ситуации. Если не получилось, оставьте своего подростка в покое, он должен осознать то, что от вас услышал. Реагируйте так всегда, и с каждым разом градус доверия к вам будет расти.

3. По ситуации используйте следующие фразы: «Хочешь поговорить об этом?», «Я понимаю, ты злишься / тебе обидно / другое». Для того, чтобы сказать последнюю фразу к месту, нужно наблюдать за поведением ребёнка. Это будет не очень сложно, поскольку как раз в этом возрасте выражение эмоций и чувств наиболее ярко, можно даже сказать, гипертрофированно.

4. Интересуйтесь жизнью ребёнка, а не только учёбой. Спросите, как прошёл его день, что было интересного. Слушайте внимательно, будьте

вовлечены в разговор. Попросите дать послушать музыку, которая ему нравится, посоветовать фильм или сериал. Если ребёнок откликнется, то обязательно послушайте и посмотрите. Постарайтесь понять, не осуждайте его выбор, особенно не используйте фразы «вот в наше время...», «а вот мы слушали нормальную музыку / смотрели нормальные фильмы».

Если подросток закрылся в себе, постоянно сидит дома, не пытайтесь заставить его выйти прогуляться или сходить в кино. В этом случае ребёнок воспринимает это как ваше желание, а не свое собственное, поэтому будет «не хотеть» этого ещё сильнее.

5. Не наседайте с учёбой и домашними делами, но и не пускайте всё на самотёк. Мысли подростка всё-таки нацелены на будущее, но это будущее не является для него приоритетной заботой. Нужно напомнить ребёнку, что учёба и выполнение домашнего задания – это очень важно для того, чтобы в будущем у него было больше возможностей для выбора, чем он хочет заниматься. Поинтересуйтесь у ребёнка, какие школьные предметы и какие внешкольные занятия ему нравятся, что, по его ощущениям, у него хорошо получается.

Отбросьте все ваши личные планы и поддержите ребёнка в развитии его способностей и талантов, спросите, есть ли у него какие-то проблемы или трудности и можете ли вы как-то помочь. Контролируйте успеваемость ребёнка и интересуйтесь у него самого. Не спрашивайте об оценках, спрашивайте об успехах. Если ваш ребёнок получил плохую отметку, не ругайте его, спросите лучше, почему так произошло.

6. Определите правила проживания в доме, удобные для вашей семьи, повесьте их на холодильник или на другое заметное место и следуйте им сами. Никто из семьи не может быть освобождён от выполнения обязанностей, разве что по уважительной причине (например, болезнь). Можно закрепить за членами семьи комнаты, которые они убирают самостоятельно (личная комната и комната общего пользования). Далее можно указать, что каждый член семьи моет за собой посуду сам, или же закрепить дни, в которые нужно будет вымыть посуду за всеми. Для подростков также будет важно ввести ограничения по времени (например, выполнить до 21:00), иначе в 23:50 вы рискуете увидеть гору грязной посуды, а ребёнок вам скажет, что день ещё не закончился.

7. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми, а также оценивайте не его личность, а поступок. Используйте «Я-высказывания». Никогда не говорите, что кто-то хороший, а ваш ребёнок плохой. Никогда не употребляйте такие фразы: «ты плохой», «ты глупый», «ты непослушный», «ты эгоист» и т. д. Скажите ребёнку, что вы чувствуете из-за его поступка, например: «мне обидно из-за того, что ты кричишь на меня», «мне грустно, потому что ты не хочешь говорить со мной» и т. д.

8. Исключите депрессию или другие психические расстройства. Психические расстройства – это не ерунда и не выдумка, а критическое состояние, которое может привести к плачевному итогу. Поэтому важно вовремя заметить, что с ребёнком что-то не так. Лучше перестраховаться и предложить ему сходить к хорошему психологу. У

подростка могут быть весьма серьёзные проблемы и переживания, о которых он никогда вам не расскажет, потому что не воспринимает вас как человека, способного ему помочь. Психолог – не психиатр, он не назначает медикаменты, а помогает человеку понять себя, свои переживания, чувства и желания с помощью разговоров и различных упражнений.

Быть родителем – тяжёлый труд, а быть родителем подростка – ещё тяжелее. Нужно постоянно учиться, анализировать своё поведение, уметь признавать ошибки и просить прощения у ребёнка, если вы перегнули палку. Как правило, родители часто требуют извинений от детей, но сами никогда не извиняются, требуют, чтобы их слушали и слышали, но зачастую сами не делают это. Любите своих подростков, почаще обнимайте – им этого очень хочется, хоть они «ёжики» и могут уколоть.

*Материал подготовлен:*

*ТОГБУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»*