Дмитриевский Петр

Психолог-консультант,
специалист Центра «Перекресток».

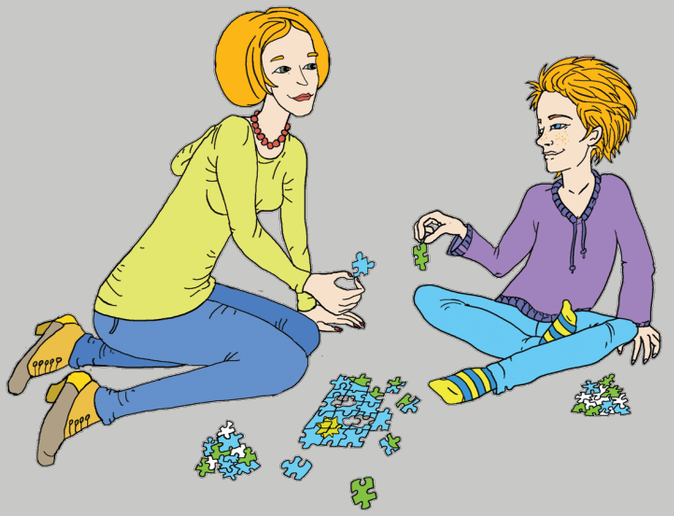
Образование:
Московский городской психолого-педагогический университет, Московский Гештальт Институт.
Специалист подразделения по психологической помощи подросткам и их семьям. Ведущий психологических групп для подростков и взрослых. Психолог консультант, работающий с индивидуальными запросами, а также с детско-родительскими парами и супружескими парами.

E-mail: **p.dmitr@gmail.com**
Сайт: **www.dmitrievski.ru**

ISBN: 978-5-9905551-0-5

П.В. Дмитриевский

Подросток в семье: успешные переговоры



Центр "Перекресток"

Оглавление

1. Вступление. 2

Некоторые задачи, с которыми сталкиваются подростки 3

2. Общий алгоритм 6

3. Достижение договоренностей 12

4. Если ничего не помогает 14

а) Непереносимость для родителей переживаний страха, вины и стыда 15

б) Нереалистичность правила 17

в) Неубедительность последствий 20

г) Системная сложность. Скандал с помощью срыва договоренностей как форма близости 22

5. Заключение 23

1. Вступление

Когда несколько человек живут под одной крышей, неизбежны ситуации, когда интересы людей не совпадают. Мы не можем жить абсолютно синхронизированно: в какой-то момент один может захотеть одного, а другой — другого. Легче справляться с такими ситуациями, когда желания никак не пересекаются. Например, если мама хочет попить на кухне чай, а сын в это время устал и хочет отдохнуть в своей комнате, то им даже не нужно договариваться: одно другому никак не мешает. Сложнее в ситуациях, когда удовлетворение потребности одного члена семьи означает причинение неудобств другому. Маме будет невозможно читать серьезную книгу на кухне, если в соседней комнате сын решил устроить репетицию своей рок-группы. Несмотря на привычные для русской речи сочетания «трудный возраст», «подростковый кризис», в некоторых семьях родителям и подросткам интуитивно удается находить способы находить компромисс при несовпадении интересов. Но иногда оказывается, что в семье не находится рабочих инструментов решения конфликта интересов, и тогда родители и дети принимают решение о необходимости обратиться за помощью к психологу. В своей практике психолог, принимающий семьи с подростками, довольно часто оказывается в роли посредника в переговорах. Его задачей становится озвучить интересы каждой стороны, исследовать потребности и смыслы, которые стоят за каждым требованием, и найти способ так организовать взаимодействие в семье, чтобы в нем учитывались интересы всех участников.

Надеемся, что данные рекомендации помогут родителям провести часть работы еще дома. Может произойти так, что, следуя по этому алгоритму, родители найдут способы наладить взаимоотношения с ребенком и без внешней помощи. А если полной разрядки ситуации не произойдет, работа в кабинете психолога

после изучения наших рекомендаций может пойти быстрее.

Обсуждение правил с подростками является важной частью работы специалистов центра «Перекресток». При написании этих рекомендаций использовался многолетний опыт психологов центра, накопленный в ходе проведения семейных консультаций, подростковых психологических групп и выездных лагерей. Предлагаемый подход может быть использован не только родителями, но и специалистами, работающими с подростками: педагогами, психологами, социальными работниками.

Вначале напомним родителям о некоторых особенностях ситуации, в которой оказываются подростки. Это поможет нам в наших дальнейших рассуждениях.

Некоторые задачи, с которыми сталкиваются подростки

Для того, чтобы научиться выстраивать эффективные отношения с друзьями, родными, учителями, подросткам приходится решать самые разные задачи, Установление ясных договоренностей помогает подростку в их решении.

Задача 1. Научиться прогнозировать последствия своих действий

Ребенок рождается на свет практически беспомощным, но по мере взросления его возможности постепенно растут. В какой-то момент он оказывается в состоянии сделать самостоятельный шаг — и теперь он может пойти туда, куда ему интересно. Проходит еще какое-то время, и ребенок научается говорить — и это значит, что он может рассказать другому все, что сочтет нужным. Со временем возможности родителя контролировать действия ребенка становятся все меньше и меньше. К моменту наступле-

ния подросткового возраста его уже нельзя просто унести на руках или отвлечь погремушкой от занятия, которое родитель счел опасным. Подростку важно научиться самостоятельно прогнозировать последствия своих действий, делать выбор на основе своих прогнозов и иметь дело с последствиями своих выборов. Без ясных санкций за нарушение правил подросток не может научиться ответственности.

Задача 2. Научиться регулировать свое поведение

К 11-12 годам дети начинают понимать, что в их руках возможности, сравнимые с возможностями взрослого человека: и психологические, и физические. Они могут поднять что-то тяжелое. Могут «довести» учительницу на уроке. Могут совершить правонарушение. Могут составить коллаж, который понравится сотням знакомых и незнакомых людей в социальной сети.

В связи с расширяющимися возможностями важной задачей возраста является освоение навыков саморегуляции, управления собственным поведением.

Еще до наступления подросткового возраста, примерно ко времени поступления в школу, у детей формируется произвольность: они учатся сдерживать одни импульсы, а другие, несмотря на внутренние и внешние препятствия и помехи, наоборот, разворачивать. В дошкольном и в раннем школьном возрасте это выражается в том, что ребёнок, играя, подчиняется правилам игры; соблюдает правила дисциплины в образовательном учреждении; выполняет определенные домашние правила; умеет ждать. В подростковом возрасте ребенок имеет дело с более сложной иерархией мотивов (желаний, намерений, потребностей), и сталкивается со сложностями в их реализации, когда ему не хватает навыков саморегуляции.

Как правило, своим чувствам подростки не вполне доверяют, не вполне осознают, не знают, как с ними обходиться. Задачей возраста становится научиться дифференцировать свои чувства, опираться на них. Подростку важно научиться иметь дело с противоречивыми чувствами и мотивами, научиться выбирать цели и управлять собой ради достижения этих целей.

Задача 3. Научиться общаться с людьми

Еще одна задача взросления — научиться жить во взаимодействии с другими людьми, имеющими свои интересы. Дети обучаются этому навыку на более ранних этапах развития, договариваясь с ребятами, в какую игру играть, обсуждая с родителями, на каких условиях возможно более позднее укладывание спать и т.д. Детям важно научиться иметь дело со своими границами и границами других людей: говорить о том, что им не нравится в отношении другого, просить о помощи, просить прощения в случае ошибки, говорить «нет» и т.д.

В раннем подростковом возрасте происходит расширение спектра социальных ролей, а старшие подростки выходят за рамки ролевых отношений и научаются строить близкие, партнерские отношения.

Предлагаемая нами практика обсуждения и принятия правил и санкций помогает подростку в реализации трех перечисленных выше задач. Получается, что вводя в семье предлагаемый формат обсуждения, вы не только делаете свою жизнь дома более комфортной для себя лично, но и осуществляете воспитательное воздействие в интересах своего ребенка.

При этом важно понимать, что в данной практике, так же как и в других воспитательных приемах, инициатива должна исходить от родителя. Часто подросток хочет показать, что он уже вырос

и со взрослыми хочет быть на равных. Не стоит полностью доверять его словам. По факту и юридически, и психологически за семейные традиции и культуру отношений отвечают родители. Подросток в какие-то моменты будет проявлять вполне детскую «забывчивость» или непонимание, и в таких ситуациях задачей родителей будет напоминать об имеющихся договоренностях, следить за выполнением санкций, не соглашаться на нарушения и лукавство. Это — трудная и «занудная» работа, и она под силу только взрослым (педагогам, специалистам, родителям).

2. Общий алгоритм

Теперь давайте рассмотрим общую схему достижения договоренности с подростком (Табл. 1).

Таблица 1. Схема достижения договоренности

Этап	Содержание этапа
Фокусировка	Родитель обнаруживает, что какое-то поведение подростка причиняет ему дискомфорт.
Внутренняя сортировка	Еще до начала разговора с подростком родитель проводит внутреннюю работу: разводит для себя, где неудобство связано с **чувствами** (тревога за судьбу подростка, стыд за ребенка перед кем-то), а где неудобство связано с реальным **ущербом** для родителя (невозможность принимать пищу в кухне, в которой лежит грязная одежда, необходимость вечером ехать в полицию, и т.д.)

Этап	Содержание этапа
Взаимное прояснение неудобств, конкретного ущерба	Родитель описывает свои неудобства и говорит о готовности узнать о неудобствах и недовольствах подростка.
Достижение договоренностей	Взрослый и подросток проясняют условия договора и санкции за нарушение. Назначается период для тестирования договора и санкций. После окончания периода (например, через неделю) проходят повторные обсуждения условий договора и при необходимости в соглашение вносятся изменения.

Прокомментируем эту таблицу.

Комментарий 1

Иногда родители надеются, что подросток будет сам чувствовать, что причиняет своими действиями родителям дискомфорт. В реальности, как правило, подросткам сложно сопереживать родителю, они очень сосредоточены на себе, и научиться регулировать свое поведение через сочувствие для многих ребят — слишком трудная задача. Вот почему мы предлагаем вести переговоры вокруг конкретных, легко наблюдаемых внешне неудобств. Можно договориться о том, что громкая музыка в комнате дочери не дает возможности родителю заснуть, но неверно требовать от сына перестать общаться с Васей, потому что Вася из неблагополучной семьи и родитель тревожится за будущую судьбу сына.

В семьях, где на ребенка возлагают ответственность за заботу о чувствах взрослых, вырастают подростки, которыми впоследствии становится легко манипулировать через чувство вины и стыда. С одной стороны, казалось бы, через такие манипуляции

можно достичь хороших результатов: «Поступай в институт, иначе бабушка так расстроится, что у нее заболит сердце». С другой стороны, такие подростки уязвимы и для манипуляций с очень опасными последствиями: «Если ты не попробуешь наркотик вместе со мной, я очень обижусь». Для того, чтобы быть застрахованным от подобных манипуляций, подросток должен в отношениях с родителями научиться договариваться в партнерской, взрослой позиции.

Комментарий 2

В российской культуре принято воспринимать конфликт интересов, нестыковку в отношениях как «проблему», проявление неблагополучия в отношениях. На самом деле, хотим мы того или нет, но в обычной жизни взаимопонимания и гармонии, подобных симбиозу младенца и матери или отношениям двух влюбленных, достичь невозможно. Нестыковка интересов взрослых людей, живущих вместе, – это нормально. В процессе согласования в чем-то придется «подвинуться» родителю, в чем-то – подростку. Хотя полной гармонии при совместном проживании на одной территории достичь нереально, возможно достижение компромисса, когда при частичном неудобстве каждой из сторон, в целом совместная жизнь удовлетворяет всех.

Комментарий 3

На этапе прояснения претензий чрезвычайно важно сосредоточиться на ясных неудобствах, а не на культурных нормах («так надо», «приличные ребята так себя не ведут», «что я скажу бабушке?»). Абстрактные социальные нормы для подростков, как правило, неубедительны. Они как раз проверяют их на прочность, экспериментируют, находят собственные смыслы, открывают заново. При этом им вполне понятна простая «при-

кладная» мораль: если мы компанией друзей поровну «скидывались» на пакет чипсов, то и достаться должно всем поровну. Поэтому, говоря о простом несоблюдении интересов, мы имеем дело с более понятной для них реальностью: подростки вполне чувствительны к несправедливости (особенно в свой адрес).

Комментарий 4

Теперь давайте подробнее рассмотрим пункт 3 «Взаимное прояснение неудобств, конкретного ущерба». Приведем примеры эффективных обращений к подростку на этом этапе.

— Мне не нравится, что меня вызывают в школу из-за твоих плохих оценок, я теряю время, которое мог бы потратить на что-то приятное или важное. (Ясное объяснение, в чем ущерб).

— Мне не нравится, что в общей гостиной лежит твоя грязная одежда. Я хочу посидеть почитать, а тут плохо пахнет. (Ясное объяснение, в чем ущерб).

— Мне важно узнать, есть ли что-то в моем поведении, что тебе не нравится, и готов это обсуждать и договариваться. (Партнерское предложение, готовность идти навстречу.)

<u>Примеры неудачных обращений на этом этапе:</u>

— Ты все время сидишь за компьютером. У тебя зависимость. Перестань! (Неясно, в чем ущерб родителю).

— Как можно жить в такой грязной комнате?! (Неясно, в чем ущерб родителю).

— Если ты будешь и дальше общаться с Машей, ты не поступишь в институт и не найдешь хорошую работу, и мне придется тебя всю жизнь кормить! (Неочевидные причинно-следственные

связи, суждения об отдаленном будущем, неясно, в чем ущерб родителю сегодня).

Комментарий 5

Обратимся к четвертому пункту «Достижение договоренностей». К примеру, хорошее соглашение между отцом и сыном может выглядеть вот так:

«Миша выключает компьютер не позднее 23:00. До 23:00 папа не вмешивается и не напоминает о режиме.

Если папа заглядывает в комнату после 23:00 и видит, что Миша за компьютером, Миша лишается права пользоваться компьютером в течение 1 последующих суток.

Если папа не выдерживает и начинает упрекать Мишу за использование компьютера до 23:00, Мише предоставляется право похода в кафе за счет папы в течение недели после нарушения».

В такой формулировке есть ясные ориентиры. Легко понять, соблюдается ли правило, или оно нарушено. В случае нарушения наступает ясная санкция с ясным временем начала и окончания. Предусмотрены нарушения и санкции и со стороны сына, и со стороны отца.

Другие примеры хороших правил:

«В неделю Ваня получает в школе не более 2 двоек. В случае, если неделя еще не закончилась, а Ваня получает третью двойку, Ваня не может идти гулять в течение всего воскресного дня текущей недели».

«На территории квартиры не допускается употребление нецензурных слов. В случае употребления дочерью нецензурных

слов сумма карманных денег уменьшается из расчета 50 рублей за 1 эпизод».

Приведем также примеры плохих правил:

«Ваня уважительно разговаривает с мамой, в случае неуважительного общения Ваня лишается компьютера». (Неясны критерии уважительности, неясны сроки действия санкции).

«Ваня хорошо учится». (Неясно, что такое «хорошо», как понять, что правило нарушено)

«Ваня нормально себя ведет». (Неясно, что можно делать, а что нельзя).

3. Достижение договоренностей

Мы понимаем, что самым сложным является четвертый этап — «Достижение договоренностей». Давайте рассмотрим его подробнее (Табл. 2).

Таблица 2. Этап заключения договоренностей

Название подэтапа	**Суть подэтапа**
Прояснение потребностей и ценностей	За неудобным поведением подростка всегда стоит удовлетворение важных жизненных потребностей и реализация ценностей. Задача этого разговора — прояснить, какие «хорошие» потребности и ценности стоят за неудобным поведением. Прояснить это могут помочь вопросы: — Расскажи, почему для тебя это так важно? — Расскажи, почему для тебя невозможен вариант, который я предлагаю?
Столкновение двух групп ценностей и двух групп потребностей	Признание потребностей подростка и внятное прояснение своих потребностей. Например: — Я понял, что для тебя отношения с Машей представляют большую ценность, и тебе важно проводить с ней достаточно времени. А мне важно, чтобы ты нормально учился, и мне бы не звонили из школы из-за прогулов или двоек. Давай попробуем придумать, как нам сделать так, чтобы учитывались и мои, и твои интересы?

Название подэтапа	Суть подэтапа
Совместная выработка внятного правила	Задача родителя — вместе с подростком найти способ организовать жизнь в семье так, чтобы учитывались и потребности (ценности) подростка, и потребности (ценности) родителя. Если подросток сразу не готов принимать всех ваших условий, но готов принимать лишь некоторую часть из них, лучше начать с небольших шагов навстречу, чтобы и подросток и родитель привыкли к такому формату. Через пару недель родитель может вернуться к тому, о чем сразу не удалось договориться. Как уже было сказано ранее, формулировка правила должна позволять предельно ясно определить, соблюдено правило или нарушено. Этому способствует включение в правило конкретных показателей (времени и количества) и исключение любых неоднозначных формулировок.
Прояснение достаточности имеющихся ресурсов	Чтобы введение правила и санкции приносило плоды, а не являлось провокацией для будущих конфликтов, важно убедиться, достаточно ли у родителя и подростка сил и возможностей соблюдать договоренности. Например: не нужно ли пригласить репетитора (чтобы улучшить оценки), купить будильник (чтобы вовремя вставать), не лучше ли будет на первых порах по утрам делать напоминания (чтобы привыкнуть к режиму) и т.д.?

Название подэтапа	Суть подэтапа
Совместная выработка ясной санкции	Опыт показывает, что без санкций правила не работают. Санкции не должны быть жестокими, но они должны быть достаточно нежелательными, чтобы мотивировать участников соглашения выполнять договоренности, даже когда не хочется. Выполнение договоренностей может оказаться сложным не только для подростка, но и для родителя. Имеет смысл договориться не только о санкции для подростка в случае невыполнения правила, но и для родителя. Санкции (также как и правила) должны быть предельно ясными: иметь точные сроки, время начала и конца и т.д.

4. Если ничего не помогает

Иногда на консультацию приходят родители, у которых идея про договоренности не вызывает ничего, кроме отчаяния: «Договориться? Мы все уже сто раз пробовали, даже писали списки — ничего не получалось».

Не только достижение договоренности, но и поддержание соблюдения правил требует от родителей большого труда. К сожалению, это не разовая процедура, которую можно пройти единожды и забыть. С одной стороны, подростки склонны проверять границы дозволенного и искать «ключики» к родителям, чтобы все вернулось обратно, в ситуацию, когда никто ни за что не отвечает. С другой стороны, систематический срыв договоренностей может свидетельствовать о том, что принятый свод

правил нереалистичен и требует пересмотра. Также причиной неудачи могут оказаться недостаточно мотивирующие санкции или системные сложности в отношениях в семье.

Рассмотрим подробнее возможные причины срыва договоренностей.

а) Непереносимость для родителей переживаний страха, вины и стыда

Когда подростки бросают вызов родительской позиции и пытаются присвоить себе власть в семье, они манипулируют родителями через вину, стыд и страх (Табл. 3). Впрочем, так делают не только подростки. Похожие манипуляции распространены и среди взрослых. В случае с некоторыми родителями, подросткам удается поколебать родительскую устойчивость и вернуть ситуацию к хаосу.

Таблица 3. Примеры манипуляций

Манипуляция со стороны подростка	**Подсознательная задача**	**Возможный ответ родителя из взрослой позиции**
«Если ты мне не разрешишь приходить после одиннадцати, я вообще не буду ночевать дома»	Вызвать страх, вернуть себе власть.	«В нашей стране несовершеннолетние обязаны ночевать дома с родителями или опекунами. Если ты не придешь домой, мне придется сообщить об этом в полицию»

Манипуляция со стороны подростка	Подсознательная задача	Возможный ответ родителя из взрослой позиции
«Посмотри, до чего ты меня довела своими претензиями, я всю ночь не спала»	Вызвать вину, вернуть себе власть.	«Мне жаль, что ты так расстроилась. Но для меня правда важно, чтобы это правило соблюдалось»
«У всех мамы нормальные, относятся к своим детям с пониманием, одна ты мне не можешь разрешить курить в комнате»	Вызвать стыд, вернуть себе власть.	«Да, похоже, у них такие традиции в семьях. Но у нас курить в помещении я не разрешаю»

Родительская неустойчивость к манипуляциям может иметь самые негативные последствия. Если ребенок не сталкивается с последствиями нарушений договоренностей в семье, он перестает ощущать свои и чужие границы, ему становится сложно себя регулировать. Это хорошие условия для развития зависимости и увеличению других социальных рисков.

Так сложилось, что в российской культуре возникла путаница с понятиями «настойчивый» и «жестокий». К сожалению, у нас принято считать, что если один человек любит другого, он не вправе что-либо требовать или выражать недовольство чем-либо. И наоборот, установление границ, ясных запретов приравнивается к отсутствию тепла, жестокости. Для того, чтобы быть подростку полезным, родителю важно поддерживать парадоксальную для нашей культуры общения позицию, совмещающую доброжелательность с устойчивостью: «Я тебя люблю, но этого я не разрешаю».

б) Нереалистичность правила

Следующая причина неудачи может заключаться в том, что сама договоренность сформулирована нереалистично. Казалось бы, и взрослый, и подросток согласились с правилом, но практика показывает, что выполнить его оказывается невозможным, какие бы строгие санкции ни вводились.

В этом случае необходимо снова собираться и находить более реалистичную формулировку. Давайте рассмотрим эту ситуацию на примерах (Табл. 4-6).

Таблица 4. Правило нереалистично, потому что не учитывает потребности подростка

В чем нереалистичность правила	Выполнение правила невозможно, потому что правило противоречит, делает невозможным удовлетворение жизненно важной потребности или реализацию важной ценности.
Пример	Правило «не общаться со сверстниками» или «полностью прекратить отношения с любимой девушкой» будет систематически нарушаться, независимо от санкции.
Почему так получилось	— Подросток не сориентировался в своих потребностях и ценностях, поэтому не смог озвучить их. — Подросток понимает свои потребности и ценности, но не верит в возможность быть услышанным, поэтому предпочитает соглашаться на любые правила, не собираясь соблюдать их, чтобы иметь возможность удовлетворять свои потребности хотя бы какое-то время, «пока не грянуло».
Что в этой ситуации делать	Вернуться к обсуждению правил. Прояснить потребности и ценности. Постараться услышать и учесть потребности и ценности подростка, даже если они кажутся «глупыми» и «вредными».

Таблица 5. Правило нереалистично, потому что подростку не хватает ресурсов

В чем нереалистичность правила	Выполнение правила невозможно из-за недостаточности ресурсов, подростку необходима внешняя помощь для выполнения правила.
Пример	Родитель и подросток договорились, что подросток будет учиться на оценки не ниже тройки. Ребенок сидит с учебниками по вечерам, но оценки не улучшаются.
Почему так получилось	— Подросток переоценил свои силы, поэтому согласился с формулировкой правила. — Подростку по какой-то причине стыдно признавать свою нуждаемость, необходимость помощи.
Что в этой ситуации делать	Вернуться к обсуждению правил. Предложить помощь: репетиторы, напоминания и др. Рассказать о своем опыте обращения за помощью.

Таблица 6. Правило нереалистично, потому что подростку мешают внешние помехи

В чем нереалистичность правила	Выполнение правила невозможно из-за неблагоприятных внешних условий.
Примеры	— По некоторым предметам сложно учиться хорошо, потому что в школе работает неквалифицированный педагог. — Сложно сосредоточиться на выполнении домашних заданий, потому что плохо оборудовано рабочее место (мало света, неудобная высота стола). — Сложно сохранять спокойствие, когда кто-то из членов семьи регулярно устраивает провокации, оскорбляет, «заводит», давит на больное место. — Предметы-провокации. Некоторым подросткам сложно не употреблять алкоголь, если в доме принято хранить в холодильнике алкогольные напитки. Кому-то может оказаться сложно не своровать деньги, если они хранятся в открытом доступе.
Почему так получилось	Родители и подросток недостаточно внимания уделили окружающей обстановке.
Что в этой ситуации делать	Провести анализ ситуации вокруг подростка, скорректировать обстановку. Разобраться, что в окружении подростка может провоцировать срыв договоренностей. Разобраться, что можно изменить для создания более благоприятной среды, например: — смена школы, — перепланировка комнаты, — изменение поведения членов семьи, — прекращение хранения денег, алкоголя в общедоступных местах и т.д.

Принятые правила вполне подлежат коррекции. Важно не относиться к этому как к доказательству того, что «ничего не сработало». В отношениях государства и граждан работает тот же принцип. После принятия того или иного закона государственные органы наблюдают за происходящими изменениями и впоследствии иногда корректируют формулировки в законодательстве. Такие случаи часто происходят, например, в налоговом законодательстве или в правилах дорожного движения. Со временем могут вводиться определенные налоговые льготы или по выходным может быть разрешено парковать автомобиль там, где в рабочие дни парковаться запрещено. Однако немыслимо представить, чтобы правительство, отчаявшись от многочисленных нарушений, решило бы вовсе отменить налоговое регулирование или дорожные правила.

в) Неубедительность последствий

Третьей причиной несоблюдения правила может стать неубедительность санкции. Идея о необходимости ужесточения санкции часто приходит родителям в первую очередь. Однако здесь важно не спешить и еще раз убедиться, что причина не заключается в нереалистичности правила или в неблагоприятных условиях.

Опыт показывает, что механическое ужесточение санкций без учета реальности подростка, его потребностей и смыслов, не приводит к хорошим результатам. Подростки, выросшие в семьях, где практикуются жесткие наказания, но где не хватает уважения и принятия, как правило, вырастают либо тотальными нарушителями любых правил и устоев (что может выражаться в правонарушениях или употреблении наркотиков), либо безынициативными, из страха наказания боящимися любой заметности и активности людьми. Подверженность другим социальным

рискам у таких ребят также достаточно велика.

Однако, если вы убедились в реалистичности правила и адекватности условий, вероятно, действительно, ваш ребенок – экспериментатор, который проверяет мир на устойчивость. Такие подростки смелее своих сверстников, они более склонны к рискованным экспериментам. Подсознательно одно из их желаний такого подростка — убедиться в том, что есть кто-то, кто сможет его остановить.

Что делать родителю в этом случае?

— Вернуться к обсуждению санкций: «Видишь, правило не работает. А мне важно, чтобы оно работало. Какую другую санкцию ты можешь предложить?»

— Предоставить подростку возможность столкнуться лицом к лицу с санкциями со стороны социума (школа, полиция): «Хорошо, тогда если мне снова позвонят из школы, я не буду тебя выгораживать, а скажу, что ты теперь сам решаешь проблемы со школой и комиссией по делам несовершеннолетних». Или: «В следующий раз, когда мне позвонят из полиции, я поеду за тобой утром, а ночью не поеду».

Принятые санкции вполне подлежат коррекции. Как и с правилами, в отношениях государства и граждан работает тот же принцип. Может быть, вы помните, что изначальная сумма штрафа за непристегнутый ремень или за выезд на полосу общественного транспорта была сильно увеличена после нескольких месяцев действия нового правила из-за большого количества нарушений.

г) Системная сложность. Скандал с помощью срыва договоренностей как форма близости

Помимо упомянутых выше причина систематического несоблюдения договоренностей может заключаться в парадоксальной ценности скандалов и ссор для членов семьи. Это может звучать не очень правдоподобно, но для некоторых людей неприятный, напряженный контакт оказывается более желанным, чем одиночество. Схожим образом иногда действует, к примеру, брошенный взрослыми ребенок. Он сначала попробует привлечь внимание взрослого с помощью приставаний и плача, но если и в этом случае останется в одиночестве, он может попробовать оказаться замеченным через какое-то асоциальное поведение: разбить вазу, сломать ценную вещь, побить младшего брата. Пусть его будут за это ругать, пугать и осуждать — зато он точно не будет в этот момент одинок и покинут.

Такой способ близости может наблюдаться не только у маленьких детей. В некоторых семьях, где по каким-то причинам не выработаны другие, более приятные способы взаимодействия, скандал становится единственным способом, когда члены семьи оказываются в тесном контакте. «Пусть это неприятно, зато мы вместе» — подсознательно думают такие люди.

Такого рода парадоксальное поведение может наблюдаться и у подростка, и у родителя. У родителя такое иррациональное движение к скандалу может быть вызвано страхом расставания с выросшим ребенком, подсознательным ужасом перед надвигающимся одиночеством. Подростки, действительно, постепенно нуждаются в родителях все меньше и меньше. Вместо того, чтобы честно погоревать об этом и, постепенно завершая свою миссию родителя, начать формулировать для себя новые жизненные задачи, не связанные с воспитанием ребенка, некоторые родители неосознанно провоцируют срывы договоренностей

и ссоры, чтобы поддержать интенсивный контакт с ребенком и искусственно продлить привычный детско-родительский формат жизни.

Если есть подозрения, что подобные провокации имеют место, необходимо сосредоточиться на сложном, но важном исследовании: кто я сейчас? Какие задачи стоят сейчас передо мной? Размышлений на какую важную тему я пытаюсь избежать, погружаясь в скандалы с ребенком?

Если же возникает ощущение, что инициатором таких провокаций является ребенок, подумайте, насколько развиты в семье другие способы быть вместе. Имеет смысл найти какие-то виды досуга, непринужденного времяпрепровождения, когда можно просто общаться, не ругаясь по поводу оценок и мусорного ведра. Это может быть поход на соревнования по картингу, в боулинг, китайское кафе или азартная настольная игра. Может быть, не все ваши предложения будут поддержаны, но, если продолжить искать и предлагать, наверняка найдется какое-то занятие, которое вас на какое-то время объединит вокруг чего-то интересного и приятного. И если дело в дефиците близости, тогда необходимость провоцировать конфликт через срыв договоренности уменьшится.

5. Заключение

Быть родителем подростка — занятие очень непростое. Необходимо постоянно быть в ситуации парадокса. Они, не переставая, проверяют нас, взрослых, на прочность, но очень уязвимы к критике и очень нуждаются в нашей поддержке. Они требуют, чтобы их оставили в покое, но очень боятся остаться в одиночестве. Для того, чтобы быть им полезным, взрослому приходится

быть парадоксальным образом одновременно и любящим, и настойчивым.

Надеемся, что эта брошюра сможет пригодиться в ситуациях запутанности, и благодаря некоторым приведенным нами ориентирам вам удастся распутать очередной клубок. Важно помнить, что, научившись вести себя доброжелательно, но устойчиво, вы не только поможете своему сыну или дочери обучиться важным социальных навыкам, но и сделаете свою собственную жизнь дома уютнее и спокойнее. Желаем вам удачи и интуиции!

Дмитриевский Петр — психолог-консультант, специалист Цен¬тра «Перекресток». Образование: Московский городской психолого-педагогический университет, Московский Гештальт Институт. Специалист подразделения по психологической помощи подросткам и их семьям. Ведущий психологических групп для подростков и взрослых. Психолог-консультант, работающий с индивидуальными запросами, а также с детско-родительскими парами и супружескими парами.

E-mail: p.dmitr@gmail.com

Сайт: www.dmitrievski.ru

Центр социально-психологической адаптации и развития подростков

«ПЕРЕКРЕСТОК»

Работа с подростками на территории

- подростковый клуб «Территория свободного общения»
- психологическое консультирование
- выездной подростковый клуб в школах
- мастерские в клубе (фехтование и хенд-мейд)
- словесные ролевые игры с психологом
- походы (однодневные пешие и байдарочные майские)

Школьный отдел

- тренинги на территории школы (командообразовательние в группе, коммуникативные программы)
- создание и сопровождение школьной службы примирения
- профилактические программы («Профилактика химической зависимости» «Профилактика стрессовых состояний» «Тренинг общения и навыков коммуникаций» «Тренинг жизненной перспективы»)

Работа с правонарушениями несовершеннолетних

- сопровождение подростков, совершивших правонарушение
- работа с потерпевшими
- организация и проведение программ по заглаживанию вреда
- работа с конфликтными ситуациями в семье
- сопровождение подростков совершивших общественно опасные деяния и не достигших возраста уголовной ответственности
- создание пространств, для обучения и развития специалистов системы профилактики правонарушений
- медиация между правонарушителем и жертвой

Психологическая помощь

- индивидуальное и семейное психологическое консультирование
- тематические тренинги (развитие жизненных навыков, тренинги эффективного общения и т.д.)
- выездные лекции и тренинги по профилактике социально-психологической дезадаптации в школах для учащихся и педагогов
- психологические группы для подростков

Помощь семьям в кризисной ситуации

- семейное консультирование
- системное социально-психологическое сопровождение подростка и его семьи по запросу от социальных и образовательных учреждений (школы, колледжи, КДН и ЗП) в ситуациях социально-психологической дезадаптации учащихся
- посредничество между социальными институтами и семьями в конфликтных и иных сложных ситуациях
- детско - родительские тренинги
- Родительский клуб на территории центра «Перекресток»
- выездной Родительский клуб по запросу на территории соц. структуры
- семейная игротека выходного дня
- мастерские по социально-психологической работе с семьей для специалистов

http://**www.perekrestok.info/**

Электронная почта: **mail@perekrestok.info**