# 10 ошибок в воспитании подростка

Противоречивость поведения и отношения подростка к родителям становится вызовом для многих. В этот период взросления родители принимают как удачные, так и неудачные решения в отношении воспитания своего ребенка. И важно понимать, что ошибки будут обязательно — это нормально, они не фатальны и не испортят ваши отношения с ребенком. Они просто создают новые ситуации, с которыми вам предстоит справляться вместе.

### 1. Вы настаиваете на откровенности.

**Как это выглядит**Вы замечаете, что ребенок стал закрываться от вас, у него появились секреты: какие-то вещи он рассказывает своим друзьям, но не допускает к этому вас. Вы чувствуете, что отдаляетесь, утрачиваете контроль и близость к ребенку — и начинаете настаивать на том, чтобы подросток был более открыт, больше доверял, советовался и обсуждал с вами свои дела. Вам хочется быть самым близким и важным человеком, другом для своего сына или дочери.

При этом ситуация и вся жизнь подростка изменились: в ней родители остаются действительно важными людьми, но одновременно появляется и потребность выстраивать близкие отношения со сверстниками. Подростку важно чувствовать свою независимость, опираться на собственное мнение.

**Последствия**Чем больше вы давите на подростка, настаиваете на его откровенности или уговариваете его стать вашим лучшим другом, тем сильнее он начинает от вас закрываться и защищать свое личное пространство. Он находит различные способы избегать откровенности, сохранять свои секреты и дистанцию, порой обманывает. Вас это начинает беспокоить еще сильнее — и от этого давление только усиливается, что, в свою очередь, приводит к более жесткому противодействию со стороны подростка. И так круг замыкается.

Другой возможный вариант развития событий: в ответ на закрытость подростка родители начинают вести себя симметрично — отстраняются от обиды. Подросток, видя подчеркнуто холодное отношение родителей, чувствует себя ненужным, неважным семье.

**Наш совет**Создайте атмосферу, которая поможет подростку убедиться: родители рядом, готовы принять его, когда он сам будет готов. Говорите ему, что вы не настаиваете на его открытости, но всегда рядом и выслушаете. Но это двусторонний процесс: доверие к родителям требует большого доверия и от родителей.

### 2. Вы игнорируете мнение подростка

**Как это выглядит**Вы часто предлагаете ребенку что-то, но так, будто вы заранее понимаете, чего он хочет: например, суп, или теплую шапку, или добрый совет. И когда он отказывается, просто игнорируете его отказ. Ведь вам-то виднее, и вы уверены, что если он попробует суп, то обязательно поймет, передумает и потом еще спасибо скажет.

**Последствия**Ребенок ведет себя агрессивно, может отвечать грубо. Родитель обижается, происходит конфликт. Или ребенок поддается на уговоры и вашу настойчивость и в какой-то момент теряет способность принимать решения самостоятельно, ожидая от окружающих, что они сделают это за него.

**Наш совет**Поддерживайте инициативу и самостоятельность подростка, с вниманием относитесь к его желаниям, но не старайтесь их предугадывать. Иногда родителям следует отступить и довериться мнению подростка: если он говорит, что не хочет, то, скорее всего, он и не хочет. Важно давать ребенку возможность получить собственный опыт: даже если он отказывается от чего-то очевидно хорошего или полезного, пусть он сам это обнаружит!

### 3. Вы нарушаете личное пространство

**Как это выглядит**Из желания оградить ребенка от возможных опасностей родители могут начать проверять его карманы, сумку, переписку. Может казаться, что это единственный доступный способ узнать что-то про своего ребенка, особенно в какой-то волнующей или рискованной ситуации.

**Последствия**Поступая таким образом, вы обесцениваете личное пространство подростка, а ведь он еще только начинает пробовать обходиться с ним. Это сильно подрывает его доверие как к родителям, так и к самому себе.

**Наш совет**Представьте себе обратную ситуацию: подросток будет тайно или явно вторгаться в личное пространство или секреты родителей. Разумеется, это неприятно! Контроль, безусловно, необходим, это важная функция родителя, и ребенок будет перенимать те отношения, которые приняты в семье.

Хорошо, когда такой контроль становится результатом открытой и честной договоренности между родителями и ребенком.

### 4. Вы не всегда последовательны

**Как это выглядит**Бывает, что, пытаясь добиться желаемого (чтобы ребенок сделал уборку или учился усерднее), родители прибегают к нереалистичным обещаниям или угрозам. Например, вы обещаете забрать подростка из лагеря по первому требованию, если ему там не понравится, или угрожаете отправить его в интернат, если обнаружите, что он начал курить.

**Последствия**Подростки очень категорично относятся к любым обещаниям, приятным или нет, и рассчитывают на их исполнение. В случае, когда они встречаются с невыполненными обещаниями, они постепенно просто перестают верить им. И тогда родители становятся для подростка людьми, которые говорят пустые слова, к которым не стоит прислушиваться, из отношений исчезает доверие, что затрудняет заключение любых договоренностей с подростком в дальнейшем.

**Наш совет**Важно воздерживаться от явно невыполнимых угроз вроде «выгоню из дома». Это непросто: обычно такие вещи мы говорим, испытывая сильный гнев и бессилие. Нереалистичные же обещания обычно даются, когда важно добиться от ребенка сиюминутного согласия без оглядки на возможное развитие событие в будущем. Тщательно продумывайте обещания подростку и будьте готовы выполнить их.

### 5. Вы непредсказуемы в проявлениях доброты и злости.

**Как это выглядит**Бывает, что наши чувства проявляются с опозданием. Мы можем долго терпеть неприятное или раздражающее поведение близкого человека из желания быть с ним мягче. Накопленное таким образом раздражение может потом проявиться через резкое и неожиданное для подростка действие: жесткие слова, сильное наказание.

Аналогичная история возникает с накоплением чувства вины или неловкости перед своим ребенком. Все люди так или иначе порой совершают поступки, о которых потом жалеют. Родители же обычно жалеют особенно сильно, когда они задевают или ранят своего ребенка. Например, задерживаясь долго на работе или лишая подростка своего внимания по какой-то другой объективной причине, родители накапливают в себе невыраженное чувство вины, которое потом обязательно находит выход — в форме подарков, поблажек, отмены наказаний или отмены обязанностей.

**Последствия**Родители начинают казаться ребенку ненадежными и непредсказуемыми. Как следствие — у ребенка появляется страх нереалистичного наказания, когда за незначительными ошибками внезапно следуют жесткие последствия или, наоборот, ощущение вседозволенности.

**Наш совет**Важны смелость признавать свою вину, умение искренне просить прощения — этому дети учатся, в первую очередь, в семье, у своих родителей. А подобные навыки очень пригодятся в жизни!

### 6. У вас размытые требования

**Как это выглядит**Родители обычно хотят для своих детей лучшего: чтобы они лучше учились, лучше общались. Часто это желание облачено в не слишком ясные формулировки вроде «веди себя как следует», «учись лучше», «заведи нормальных друзей», «будь хорошим человеком». Важно понимать: хотя на уровне здравого смысла подростки и могут понять такое требование, но на уровне их реализации им очень сложно соответствовать таким требованиям, поскольку критерии довольно размыты.

**Последствия**Подростку становится непонятно, что от него хотят, к чему он должен стремиться. Это приводит к расхождению во мнениях между подростками и родителями: первые считают, что уже соответствуют предъявленным требованиям в полной мере, а вторые — что всегда есть к чему стремиться. Конфликты на этой почве могут быть длительными.

**Наш совет**Для заключения договоренностей с ребенком родителям важно очень точно, детально представлять, чего они хотят, и научиться так же точно и детально говорить об этом. Например, «веди себя как следует» может означать как «убери в своей комнате на этой неделе», «не приводи домой друзей без предупреждения», так и «не начинай курить до восемнадцати лет». А «учись лучше» — «закончи эту четверть на одни пятерки», «постарайся закончить эту четверть без двоек» или «исправь оценку по математике на этой неделе».

### 7. Вы надеетесь на понимание и ждете сопереживания

**Как это выглядит**Вы верите, что подросток «сам должен все понимать», поэтому не устанавливаете правил. Да, подростки, и правда, хорошо понимают многие вещи — но по-своему. Сложность возникает в тот момент, когда обнаруживается расхождение точек зрения. Представления подростка могут сильно отличаться от родительских, ведь они зависят от его уникального личного опыта, возрастных задач и социальной ситуации, в которой он находится.

Часто также предполагается, что подросток должен сопереживать и сочувствовать родителям, столкнувшимся со сложностями при его воспитании. Но подростки обычно не в состоянии оказывать такого рода поддержку, в этом возрасте подобное им еще не по силам — да и не нужно. Иногда через просьбу о сопереживании родители пытаются добиться желаемого: чтобы ребенок лучше учился, чтобы не расстраивал родителей.

**Последствия**В результате возникает много раздражения друг к другу, отношения становятся напряженными. Часто подростка больше возмущают не сами высказанные вами ожидания, а их форма, идея долженствования. А ребенок, на которого возлагается сложная задача «понимания» родителя, начинает чувствовать вину и бессилие, становится закрытым, отстраненным.

**Наш совет**Эта сложность может быть преодолена за счет диалога и ясных договоренностей. Родители могут чуть меньше надеяться на безусловное понимание со стороны ребенка и чуть больше опираться на честность и открытость своих желаний в отношениях. Все мысли, идеи, пожелания имеет смысл проговаривать вслух и обсуждать, чтобы убедиться, что и подросток, и родитель понимают их одинаково. За эмоциональной же поддержкой лучше обращаться к взрослым. Кроме того, чтобы добиться от ребенка желаемого, ясно обозначайте тот ущерб или последствия, которые произошли в результате нежелательного поведения. Вместо: «Меня бесит твоя грязная обувь», — скажите: «С твоих ботинок натекла лужа, вытри ее».

### 8. Вы обесцениваете чувства подростка

**Как это выглядит:** Ребенок говорит о чем-то важном для него, о своих переживаниях, возможно, связанных с отношениями. Родители не придают этому значения и говорят, что эта проблема не стоит внимания, или отмахиваются от разговора, ссылаясь на усталость. Также вы можете не обращать внимания на страхи или опасения ребенка, или в те моменты, когда ему требуется поддержка, вы его отвергаете или высмеиваете. Иногда случается так, что родители снижают значимость чувств подростка, исходя из стремления его поддержать: подростковую влюбленность вы можете счесть несерьезной и мимолетной, а для подростка это чувство настоящее и очень сильное.

**Последствия**Ребенок чувствует себя отвергнутым и отстраняется, закрывается еще сильнее. Или начинает протестовать против родителя и вести себя агрессивно.

**Наш совет**Подростки бывают склонны все драматизировать, и иногда родителям стоит снижать накал страстей. Но важно делать это с уважением к тем чувствам, которые он переживает. Старайтесь воспринимать всерьез переживания, сообщайте ребенку, что он понят и принят, что его чувства важны, что можно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны. Делать это следует деликатно и ненавязчиво. Это увеличивает доверие и открытость между вами.

### 9. Вы живете жизнью ребенка

**Как это выглядит:**Конечно, ребенок всегда занимает главное место в жизни родителей, но случается, что жизнь мамы и папы становится полностью сосредоточена на нем, его проблемах, потребностях.

**Последствия**Родитель становится настолько погружен в разрешение проблем ребенка, что собственная жизнь начинает блекнуть. Ребенок, наблюдая за таким пренебрежительным отношением родителей к самим себе, постепенно утрачивает и собственный интерес к ним. Такая ситуация опасна еще и постепенным истощением: тратя всю энергию, не имея опоры и поддержки извне, родители могут оказаться без сил, которые необходимы для выстраивания отношений с ребенком.

**Наш совет**Будьте внимательны к собственной жизни. Общайтесь с друзьями, найдите хобби и другие ресурсы для восстановления сил и получения удовольствия от жизни. Родитель при этом становится только привлекательнее для подростка: он начинает быть живым человеком, с кем хочется поговорить и побыть рядом.

### 10. Вы говорите: «Мы такими не были»

**Как это выглядит**Вам сложно принять начавшийся подростковый кризис. Дети демонстрируют протестное поведение, агрессию, желание отстраниться, а вы не можете адаптироваться к новым обстоятельствам, поверить в то, что это нормально и что с вами когда-то тоже происходило что-то подобное.

**Последствия**Вам сложно принимать своего ребенка, ведь вы искренне считаете, что он должен развиваться так же, как развивались вы, реагировать на события так же.

**Наш совет**Важно уметь отстраниться от своего опыта. Мир сильно изменился, и протекание подросткового кризиса тоже изменилось. Постарайтесь научиться воспринимать своего ребенка как отдельную, самостоятельную личность.