

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Как управлять неуправляемым:
7 способов сделать так,
чтобы подросток вас слушался»
Выпуск № 29

Есть такой замечательный человек в Петербурге — Наташа Романова. У нее дети уже взрослые, а сама она, филолог и нейрофизиолог, работает с подростками — ведет «Школу грамотности Наташи Романовой», где по своей, лично разработанной и научно обоснованной системе учит старшеклассников безошибочному письму без применения правил. Учит не так, как в школе, а эффективно, быстро, бодро и надолго. Так вот, Наташа Романова весьма жестко отзывается о тех родителях, кто называет своих подростков «дети». Не дети они уже. Но, с другой стороны, ведь и не взрослые еще. Как же на них можно повлиять?

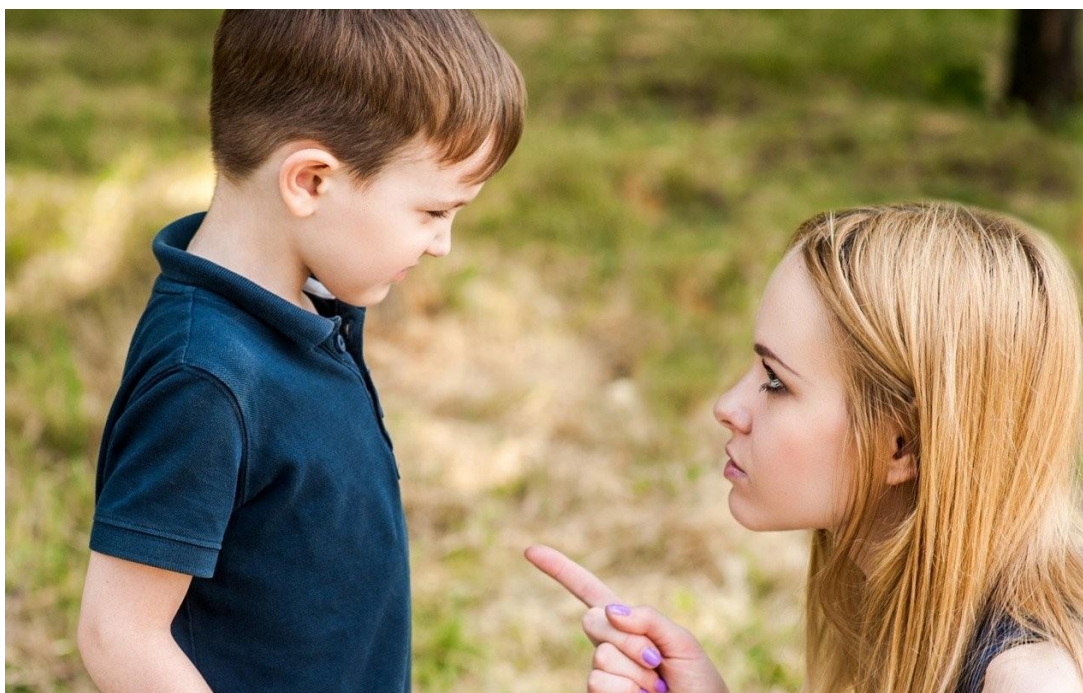
1. Заставить и запретить

На самом деле, этот инструмент у нас все-таки есть. Только использовать его придется не добровольно, а значит, ценой могут быть испорченные на всю жизнь отношения. Поэтому применяем его, только когда совсем катастрофа. Наркотики, анорексия, разговоры о суициде, бандитизм, вовлечение в секту — схватить и оттащить от края.

Мы взрослые и мы еще можем сделать с подростком все что угодно, хоть в школу при монастыре отдать, как один мой знакомый дочь-наркоманку.

Она просидела там шесть лет и вышла в двадцать, когда все ее друзья и подружки уже умерли. Не хочу того папу ни судить, ни хвалить, ни вообще как-то оценивать, и уж точно никому не желаю повода следовать его примеру — просто пытаюсь показать масштаб проблем, в которых в принципе имеет смысл действовать таким образом. А вот более мелкие аварии вроде «бросил школу», «занимается сексом до брака» — мы готовы заплатить за это отношениями с ребенком? «Целыми днями валяется с телефоном» — а за

это? Скорее нет, чем да, но вдруг у него серьезная депрессия? Прежде чем орудовать железной рукой, надо еще и понять, куда тащить-то собираемся.



2. Составить договор

В письменном виде. И повесить на стенку. Для родителя договор прекрасен тем, что может сделать сносным совместное проживание с экспансивным (от слова экспансия) молодым существом. У родителей и у детей имеются права и обязанности.

Родитель имеет право садиться утром на чистый унитаз. Ребенок имеет право не отвечать на СМС, но на звонки — обязан. Или наоборот.

Любая вещь, брошенная за пределами комнаты, отправляется в мусорное ведро. За грязные следы на потолке — самостоятельная побелка оного. Все что угодно, главное, реалистичные для нашей семьи пункты и совместное их обсуждение. Большинство подростков уже умеют худо-бедно контролировать импульсы, а значит, будут этим пунктам следовать. Договор хорош тем, что при наступлении санкций винить плохого родителя нет смысла: все честно, фантики и шкурки из ванной должны быть убраны без звука, а у меня в комнате могут гнить хоть вечность. Важно, что договор не является попыткой добиться от подростка желаемого «курса его жизни», договор — это не мотиватор. Это всего лишь средство, позволяющее четко разделить границы. Поэтому в него не стоит вносить пункты вроде «компьютерного времени, которое составляет не более двух часов в сутки» и прочих штук, которые родителя никак лично не касаются. Договор — это разделение прав и обязанностей, территории и ресурсов.

3. Вручить самостоятельность

Мы ему спокойной ночи, а он свет включает, иии... Утром будишь ее, будишь в школу, а онааа... Все, родитель устал! Подросток должен понимать, что если он действительно чувствует себя достаточно сильным, чтобы бороться с родителем, то он достаточно силен и для того, чтобы его наконец хоть в чем-то победить. Поднимаем лапки кверху: нас победили. Мы не можем уложить тебя спать, если ты не лег сам, и не можем заставить надеть шапку, если ты считаешь, что не холодно. И тянуть «приличную гимназию» ты уже можешь только сам, а если не тянешь, значит, придется из нее уйти.

Плюс в том, что мы можем долго думать, прежде чем что-то отпустить, и можем взять права обратно, если увидим, что дело идет к какому-то полному краху. Я думала, что ты справишься, но ты всю неделю ложишься в шесть утра и не учишься вообще — это значит, что мне придется еще сколько-то месяцев тебя укладывать и будить. Но не разочаровываемся, а постоянно тестируем реальность — может, уже готова? Проспала во вторник и в среду, но в четверг сама собралась вовремя — ага! Получаются такие весы: тут пока мы сильнее, а тут уже она, а тут опять пока мы.

4. Обсудить планы

Лет с 15-16 надо давать старшему подростку понять, какой уровень поддержки ждет его после 18-ти и где мы начнем страховать его риски. Это должно быть предельно ясно: например, «мы всегда нальем тебе тарелку супа и ты сможешь у нас жить, не более того, но на это можешь рассчитывать». Или «за свою учебу ты отвечаешь сам, мы не будем отмазывать тебя от армии, если ты не поступишь». Или «до шестого курса можешь не беспокоиться ни о чем». Или «от армии отмажем, но заставим идти на работу и вносить вклад в семейный бюджет». Это совершенно разные программы действий для нашего крошки. Человек же должен как-то планировать свое будущее! А то живешь на всем готовеньком вроде, но нечеткость какая-то, неуверенность: я уже взрослый или еще кто? А когда стану взрослым, тогда что? И когда? А коли не стану, то кто виноват? Если четко обсудить все эти вещи вместе, поговорить о конкретных планах на будущее и способах их достижения — может родиться прямая близкая мотивация. Только планы, разумеется, должны составляться вместе.

Мы не «ставим подростка в известность, что после 18 он выметается с нашей жилплощади» и не пытаемся «дать ему хорошее образование». Только вместе.



5. Выключаться

Ну, это все пафос и общие слова, а каждый день-то что делать? Вот не хочет барышня в магазин сходить вместо матери, у которой младенец младший болен. Что делать? На каждый день наш главный инструмент — это выключаться. Есть такие обогреватели: нагреют воздух до указанной температуры — раз, выключились, стоят как паиньки и остывают. Родителю подростка нужно тоже так уметь. Не знаешь, что делать? Ребенок нарушил все правила, яростно сопротивляется, ничего не хочет или очень хочет не то, наших сил не хватает, чтобы его убедить?

Спросим себя, не умрет ли кто, не дай Бог, если мы прямо сейчас выключимся. Если вопрос на данный момент не смертельный — смело переходим в режим «офф»

Это значит, что мы продолжаем присутствовать, но перестаем конфликтовать. Мирно пьем чай на кухне. Делаем только то, что нам сейчас хочется. Если ребенок у нас реально трудный и проблемный, это хорошая профилактика созависимости. Главная трудность — надо выключить все общие и пафосные мысли вроде «что же из него вырастет». Сейчас нас интересует не это, а спокойно прожить час.

И еще: подростку полезнее увидеть не строгого родителя, а человека, который знает, что он прав, но отказывается от борьбы. Который как бы молча говорит: «твой ход», «сам знаешь, как поступить». И, что важно, дает поступить неправильно. Дочка в тот день в магазин не пошла, чувствовала себя от этого не очень, и в следующий раз, возможно, ее даже не придется просить.

Выключившись, мы даем себе отдохнуть и даем жизни сработать за нас, вместо наших воспитательных визгов.

6. Включаться

Ну если мы умеем выключаться, то и включаться тоже надо правильно. Многие из нас умеют искренне интересоваться любым собеседником — ну, такое светское умение. Чем хуже подростки?

Каждый день, при каждой встрече с подростком, настраиваем себя на доброжелательную болтовню, которая включает в себя и наши самостоятельные реплики, и выслушивание собеседника, и обратную связь. Мы выбираем интересную собеседнику тему (не про школу). Включаемся, улыбаемся, киваем, слушаем, мысленно ужасаемся, но не оцениваем и не жучим. Такой разговор эффективен всегда, даже в момент конфликтов! Отношения почти сразу переходят на другой качественный уровень, и о многих темах можно будет навсегда забыть — они будут упреждены и профилактированы на дальних подступах. А то некоторые с подростками пятью словами за день не перемолвятся, да и те «положи телефон, иди учи уроки»; о каких инструментах влияния в таких условиях можно говорить?



7. Удивлять

К подростковому возрасту наши сыны и дочери с нами, как правило, давно знакомы (если речь не идет о недавно взятых приемных). Объекты «мать» и «отец» изучены, их реакции привычны и предсказуемы. Например, «мой предок за оценки не ругает, а вот если я в машине срач разведу, будет всю дорогу иметь мозг». Ну вот и удивим. В понедельник: «Молодец! Если бы не ты, я бы уже свихнулся на чистоте!» — и спокойно едем. Вторник: без слов вручаем тряпку и мусорный пакет. Среда: «о нет, я не могу с таким грязнулей, ты едешь на метро, встречаемся у дома». Придумайте сами еще четыре разные реакции до воскресенья. Суть не важна, важен диапазон. Ласковая шутка, колкая ирония, вдохновенный гон, абсурдный абсурд, иногда и сарказм, а порой понемножку и умиление, как с младенцем. Подросток — это ведь своего рода младенец-взрослый, новорожденный полноправный член общества. Он рождается во взрослые и в этом своем качестве заслуживает (изредка и в меру) сдержанных ути-пусей — только осторожно. Удивлять снова и снова, быть разным человеком, а не только функцией «родитель», показывать, как интересно это — по-настоящему общаться, искать друг к другу пути, подходы, быть живыми. Может, огрызков в машине меньше и не станет, но в них ли дело? Зато у всех участников разговора разовьется эмоциональный интеллект. Который, можно считать, если есть — то это уже половина счастья.

