

Плохие оценки – проблема подростка.

Не согласны? Читайте! Самостоятельный подросток: 3 правила и 4 шага к ответственности

Содержание:

- [3 правила для подростков — и 3 сообщения от родителей](#)
- [4 шага к ответственности](#)
- [Используйте сильные стороны подростка](#)
- [Чья это проблема?](#)
- [Пример разговора: история с брекетами](#)

То, что по мере взросления подростка вы ощущаете, что теряете контроль, — нормально. Так и должно быть: у вас впредь контроля не будет, он будет у подростка. Параллельно вы создаете взаимоотношения, при которых можете разговаривать со своим подростком как с молодым взрослым. Как это осуществить на практике, что должно стать проблемой родителя, а что — проблемой подростка, рассказывают психологи.

Никогда не поздно изменить свои воспитательные методы, даже если вы всю дорогу были родителем-вертолетом, нависающим над своим подростком, душа его чрезмерной опекой, сержантом-строевиком, поддерживающим властную вертикаль, или родителем-попустителем, на которого никто не обращал внимания. Мы даем вам практические советы, над которыми вы сможете работать вместе со своими [подростками](#), чтобы подготовить их к последним годам, проведенным в вашем доме, — и к вступлению в реальный мир.

3 правила для подростков — и 3 сообщения от родителей

Предлагаем вам установить три правила, которым должен следовать подросток.

Правило 1. Относись ко мне с тем же уважением, с каким ты относился ко мне, когда был учеником младшей школы. Иными словами, я ожидаю от тебя должного почтения.

Правило 2. Я надеюсь, что ты будешь выполнять свои обязанности по дому.

Правило 3. Если ты обладаешь средним интеллектом, то и твои оценки в школе должны быть не ниже средних.

Эти три правила подкрепляются тремя посылами, которые ваше поведение должно транслировать подростку:

1. Я люблю тебя.
2. Если у тебя есть вопросы — спрашивай.
3. Я желаю тебе удачи.

Пожелание удачи обладает огромной силой. Оно передает полномочия в руки подростка, давая ему понять, что он обязан разрешать собственные проблемы самостоятельно. Это пожелание говорит: «Это твоя проблема. Это не моя проблема». Мягкий способ сказать «это твоя проблема» — пожелать подростку удачи в его начинаниях.

Например, Джессика съехала на неудовлетворительные оценки в 8-м классе, и учителя поговаривают о том, чтобы оставить ее на второй год.

Вы говорите:

— Джессика, учитывая то, как ты учишься, мне кажется, что ты хочешь подольше остаться в 8-м классе. И, дорогая, я могу только пожелать тебе удачи в этом начинании.

— О нет! — стонет Джессика. Она чувствует, насколько напуган родитель этой перспективой, если просто опускает руки и желает ей удачи, и теперь сознает, что ей нужно что-то делать с этой ситуацией самой.

Если родители беспокоятся и волнуются по поводу чего-то, то их детям по определению нечего об этом беспокоиться.

4 шага к ответственности

И наоборот: вмешиваясь в дела подростка, вы транслируете ему сообщение: «Я не думаю, что ты добьешься успеха, так что мне лучше вмешаться». И подросток оправдывает ваши негативные ожидания. Чтобы помочь своему подростку и одновременно дать себе передышку, следуйте следующим 4 шагам по воспитанию ответственного человека.

Шаг 1. Дайте подростку какую-либо задачу.

Шаг 2. Демонстрируйте уверенность в том, что он справится с порученным делом. И в то же время не огорчайтесь, если он его провалит; потому что именно таким образом он получит самый ценный урок. Если он не решит заданную вами задачу, для него это будет обучающий опыт.

Шаг 3. Если подросток действительно провалит порученное дело, отойдите в сторону, выразите свое сочувствие, позаботившись о том, чтобы оно было искренним, а затем позвольте последствиям преподать урок.

Шаг 4. Этот шаг — самый важный: поручите подростку то же дело во второй раз, поскольку это транслирует ему подспудную информацию: «Ты ведь такой умный, что способен учиться. Люди учатся на своих ошибках, и ты тоже это можешь делать. Я уверен, что ты сумеешь вынести урок из своих ошибок».

Используйте сильные стороны подростка

Процесс формирования ответственности не должен быть делом безэмоциональным. Мы должны подбадривать подростков, помогая им черпать силы в том, что они делают хорошо. Это поможет им справиться с испытаниями в более сложных областях.

Как-то одна мама попросила у нас совета, что делать с дочерью, которая не очень хорошо успевала в учебе, но была очень увлечена спортом. Мы предложили ей отыскать то, с чем ее дочь справляется лучше всего, и всячески подбадривать ее в этой области. Мы полагали, что это поможет ее дочери «перезарядить аккумулятор» так, чтобы она чувствовала себя достаточно сильной и способной справиться с тем, что дается ей с трудом.

В разговоре с дочерью мать спросила ее:

— Какую помощь я могу тебе оказать? Что мне лучше делать — донимать тебя, напоминать, отстраниться или помочь в том, в чем ты сильнее всего?

— Ну, мам, — ответила дочь, — мне нравится бегать, и у меня это хорошо получается. Для меня очень много значит, когда ты приходишь на стадион и смотришь, как я бегу. Сейчас у меня большие трудности с английским. Я буду благодарна тебе за любую помощь — только, пожалуйста, не донимай меня!

Никогда не препятствуйте подростку в занятиях тем, что он умеет делать хорошо, пока он не улучшит свои показатели в остальных областях. В противном случае он будет страдать от уныния, не имея возможности продемонстрировать окружающим свои сильные стороны.

Чья это проблема?

Детские психологи то и дело отвечают на этот вопрос: чья это проблема? Это проблема подростка — или его родителей? Если бы каждый родитель умел проводить различия между своими проблемами и проблемами ребенка, среднестатистические детские психологи вскоре остались бы без работы.

К числу **проблем родителей** относятся такие, которые непосредственно влияют на них самих, например следующие.

- Ребенок не выполняет свои обязанности по дому.
- Слишком громкая музыка.
- Подросток очень поздно приходит домой или не является к тому времени, когда от него этого ждут.
- Подросток будит родителей среди ночи.

К **проблемам подростков** относятся такие, которые не воздействуют на их родителей напрямую, например следующие.

- Потеря учебников и одежды. Родители-вертолеты в этом случае говорят: «Это мне положено оплачивать такие вещи». Хотя на самом деле стоит сказать: «Я буду платить только за первый экземпляр вещи. Потеряешь — за вторую заплатишь сам».
- Плохие оценки в школе.
- Неудачный выбор друзей — за исключением тех случаев, когда эти друзья наносят ущерб собственности родителей.
- Вопрос «вечернего отбоя».

Это вовсе не теоретическое упражнение. Если мы не станем сосредоточивать внимание на том, кто является «собственником» данной проблемы, то получим бунт со стороны подростка. И к тому же будем злиться на него за то, что он делает с самим собой.

Всякий раз, когда кто-то злится на вас за то, что вы причинили себе вред, это лишь усугубляет вашу проблему. Представьте себе, что вы собрались повесить картину, вбивая гвоздь в стену молотком, и случайно попали себе по пальцу. К вам подбегает некто и начинает вопить: «Ты, тупица! Ты не должен был этого делать! Разве я тебя не предупредил? Какая безответственность!».

Вам от этого ничуть не легче — наоборот, только хуже. И к тому же появляется желание стукнуть молотком не только по собственному пальцу...

Пример разговора: история с брекетами

Джо недавно внес плату за несколько месяцев медицинского обслуживания брекетов своей дочери Тори. Он замечает, что Тори не чистит зубы.

— Тори, я заметил, что ты не чистишь зубы, — говорит Джо. **Он не говорит:** «Ах, я выложил за твои брекеты кучу денег! А ты не чистишь зубы! Посмотри, во что ты превращаешь свои десны!». Джо понимает, что это только усугубит проблему, поэтому продолжает:

— Знаешь, что интересно в брекетах? Их можно носить, когда ты уже взрослый или пока ты еще подросток. Кстати, целый легион ортодонтотов делает деньги на взрослых, ставя им брекеты. Твое преимущество заключается в том, что тебе их надели в 13 лет и плачу за них я. А вот если тебе ставят брекеты, когда ты уже взрослый, приходится платить за них самому.

Далее Джо говорит сочувственным тоном, но подпускает юмористическую нотку:

— Но представь, как будет жаль, если ты будешь учиться в колледже и однажды захочешь поцеловаться с парнем, но он скажет: «Я не буду с тобой целоваться, Железный Клык!». А если все-таки согласится,

то каждый раз, целуясь с ним, ты будешь стучать ему по зубам своими железяками. Ведь это несправедливо по отношению к парню!

Под конец разговора Джо рассказывает Тори о последствиях, которые ждут ее, если она не начнет чистить зубы как следует, но оставляет решение за дочерью:

— В общем, имей в виду: если ты не начнешь чистить зубы лучше, то в следующий визит к зубному мы твои брекеты снимем.

Тори в ужасе восклицает:

— Нет, пожалуйста! Давай оставим брекеты!

Последнюю фразу Джо произносит без гнева и мягко:

— Ну что ж, посмотрим. Но если ты не будешь чистить зубы, мы брекеты снимем.

Из книги ["Отпустить, чтобы вернуть"](#)

Джим Фэй Фостер Клайн