

Плохая компания, назойливый прилипала и безответная любовь.

Как научить подростка говорить «нет»



Не бояться говорить «нет»?

Мы с детства учим детей не обижать других. Поэтому нет ничего удивительного в том, что они начинают думать, что сказать «нет!» — это плохо. Возникает противоречие между тем, чего они хотят, и тем, что делают. Даже когда ребенку что-то не нравится, он все равно на это соглашается, только чтобы не обидеть другого.

Говоря «да», мы испытываем мгновенное облегчение, считая, что бережем чувства близкого человека.

Через какое-то время наше «да» начинает обходиться дороже, потому что приходится делать много вещей, которых делать не хочется. А значит, расчет был неверный.

Как помочь?

Подростку очень важно научиться говорить «нет», это умение пригодится ему в жизни (в том числе в профессиональной).

Например, если ребенок не решается заявить, что он категорически недоволен или совершенно не согласен с чем-то, он может сказать, что придерживается другого мнения. Например, так: «Я бы предпочла, чтобы мы сделали вот это, а не это, потому что...».

Попросить время на раздумье — еще один хороший способ не отвечать сразу и показать, что ответ «нет» возможен (а значит, надо быть к нему готовым!).

Чужое влияние — это опасно?

Для маленького ребенка мама и папа являются идеалом.

Взрослея, он понимает, что родители несовершенны, и начинает искать другие ролевые модели, первым делом среди друзей. И вот у них уже много общего. Например, кто-то один придумал ритуал приветствия — и все в компании его повторяют. Или, может быть, подросток покупает одежду той же марки, что и его друзья, потому что так принято (рекламщикам даже делать ничего не нужно). Эти влияния не так уж опасны — разве что для родительского кошелька.

Однако бывают и другие, и они могут сильно навредить.

Например, если один или несколько друзей ребенка подталкивают его к употреблению спиртного, прогулам, нарушению закона и так далее.

Если какая-то компания вынуждает ребенка полностью порвать с прежней жизнью, нужно быть начеку, потому что речь может идти о секте.

Как помочь?

Если ребенок осознает, что с ним происходит, он может научиться говорить «нет». Объясните подростку, что если он слышит в ответ что-нибудь вроде «на тебя нельзя положиться», не нужно идти на поводу у говорящего. Эта фраза не что иное, как эмоциональный шантаж. Главное, держаться твердо и отвечать, что всего лишь действует в соответствии со своими убеждениями и что если человек ему друг, то он может (и должен) понять.

Если подросток хочет помочь кому-то, кто не осознает, что подпал под чужое влияние, он должен знать, что всегда может к вам обратиться. В подобных ситуациях чаще оказываются подростки с низкой самооценкой, и в таком случае семья должна подбадривать, говоря что-то вроде «ты же знаешь, мы тебя любим», «мы гордимся тобой» и так далее.

Если все зашло слишком далеко, лучше обратиться к психологу. Взрослый, у которого в прошлом были сомнительные знакомства, тоже может рассказать о своем неблагоприятном опыте: это способ призвать к осторожности, не говоря ничего напрямую.

@child__psychology

Как дать понять бесцеремонному человеку, что он мешает?

Бесцеремонным называют слишком назойливого человека — того, кто навязывается, когда его не приглашают, или ведет себя невоспитанно. Например, копаться в чужих ящиках неприлично! Если в детстве вы объяснили ребенку, что так себя вести невежливо, он может растеряться, наблюдая настолько наглое нарушение правил хорошего тона. Это знание накладывается на убеждение, что людей из дома выгонять не принято, и в результате подростку приходится выбирать: или промолчать (потому что не хочется ругаться) и терпеть дальше этого человека, или пренебречь тем, чему учили, и высказать все, что накопилось, напрямик.

Выбор трудный, но лучше не молчать. В противном случае этот человек будет переходить границы дозволенного и дальше.

Как помочь?

Бесцеремонный человек может и не замечать, что мешает. Для начала можно попробовать просто намекнуть ему об этом. Например, сказать подруге: «Мне очень не нравится, когда кто-то роется в моих ящиках и переворачивает вверх дном мою комнату, так что я прошу тебя больше так не делать». Если этого окажется недостаточно, добавить: «Поскольку ты продолжаешь так поступать, я прошу тебя немедленно уйти». При этом не нужно давать объяснения или оправдываться. У каждого есть свои границы, и это не обсуждается.

Лучший выход — просто рассказать о своих чувствах.

Немного по-другому обстоит дело, когда речь идет о «прилипале», которая повсюду ходит за ребенком, потому что ему больше не с кем поговорить. Такого человека можно попробовать побудить к общению с другими и дать понять, что иногда хочется пообщаться с кем-то из давних друзей наедине.

Почему выбирают за меня?

Во время учебы в школе от ребенка рано начинают требовать важных решений, просят делать выбор. Хотя он может, например, не знать, чем хочет заниматься, или сомневаться в своем выборе. И нам, родителям, важно понять, что это нормально, потому что ребенок ищет себя. Проблема в том, что мы уже имеем определенный жизненный опыт, и нередко думаем, будто наш долг — показать самый верный путь к успеху. Этим добрым намерением можно объяснить, почему иногда выбор подростка не встречает у нас одобрения.

Есть и такие родители, которые проецируют на детей собственные желания и думают, будто у них непременно должны быть те же увлечения (например, желание играть на пианино), хотя на самом деле это не так.

Как помочь?

Аккуратно высказывать опасения и давать советы, и всегда выслушивать мнение ребенка. Интересоваться его увлечениями и поддерживать, если ему или ей необходимо время, чтобы определиться с выбором.

Как сказать «нет», не обидев человека, который любит?

Все рано или поздно становятся предметом обожания другого человека. И это чувство не всегда взаимно или, например, совсем не хочется романтических отношений. В этом случае можно отделаться отговоркой вроде «я совершенно поглощен своим хобби и потому предпочитаю сейчас не встречаться ни с кем». А можно попробовать поступить иначе.

Как помочь?

Во время разговора, подскажите ребенку, что когда кто-то признается ему в любви, а он не чувствует взаимности, лучше честно об этом сказать, а не дразнить ложной надеждой. Сначала это может причинить боль, но так человек, по крайней мере, попытается поставить крест на этой неразделенной любви и переключиться на что-то другое. В любом случае не следует грубить. Заявить «размечтался!» или «на себя посмотри» — просто отвратительно. А вот сказать «я с самого начала воспринимаю тебя только как друга», хотя это и стандартная формулировка, все же приемлемо. Иногда долгую речь может заменить поступок: поцелуй в щечку в качестве символа дружбы утешает!

Потом можно сказать: «Надеюсь, это ничего не изменит между нами, сейчас все так хорошо, жаль, если мы перестанем общаться». И в заключение, чтобы успокоить друга, стоит пообещать сохранить этот разговор в тайне: «Это будет наш маленький секрет». С отказом и так нелегко смириться, а уж если приходится еще и опасаться насмешек, то становится только тяжелее.

Эти ситуации случаются с каждым, главное, вовремя поддержать ребенка и, если вам удалось установить с подростком доверительные отношения, без назиданий объяснить, что можно сделать. Если же с коммуникацией дела обстоят не очень, предложите ему прочитать книгу «Почему родители мне все запрещают», где он найдет проверенные ответы на свои вопросы и сможет понять — все, что с ним происходит — совершенно естественно, с этим сталкиваются миллионы ребят по всему миру, и он не одинок.

По материалам книги «Почему родители мне все запрещают» и сайта deti.mann-ivanov-ferber.ru

@child__psychology