

Что мне сделать, чтобы ребенок открылся?

Психологи отвечают на вопросы родителей подростков



У нас с сыном не бывает разговоров по душам. Что мне нужно сделать, чтобы ребенок открылся?

Первым шагом на пути к сближению с замкнутым ребенком должно стать проведенное с ним наедине время. Если ребенок не хочет говорить, не пытайтесь принудить его к этому, но предоставьте ему саму возможность сделать это, когда у него появится желание. Не рассчитывайте, что ребенок откроется вам в ту же минуту, как вы встретитесь с ним в конце дня, — многим детям нужно время, для того чтобы раскрепоститься.

Не спрашивайте ребенка, как у него дела в школе, — в ответ вы наверняка услышите безликое «нормально». Просто скажите ребенку, что вы рады его видеть, а затем можно продолжить: «Хочешь что-нибудь рассказать мне? Что-нибудь интересное?» Если ребенок не хочет, не настаивайте.

Расскажите о том, как прошел ваш день, и, возможно, ребенок тоже захочет открыться вам.

Следите за эмоциональным напряжением ребенка. Бесполезно обрушиваться на молчаливого ребенка с волной обаяния и энергии — убавьте напор, чтобы соответствовать темпераменту ребенка. Ребенок поймет, что не безразличен вам, даже если в данный момент он никак это не продемонстрирует.

Правильно распределяйте свое время вечером, чтобы была возможность общаться с ребенком, и обязательно выделяйте хотя бы несколько минут, чтобы спокойно посидеть у его кровати. Многие дети охотнее откровенничают, перед тем как ложиться спать. Самое время сказать: «Я люблю тебя, несмотря ни на что».

Мозг детей воспроизводит в течение ночи то, что они слышат непосредственно перед отходом ко сну.

Мой сын-старшеклассник — жуткий неряха. В его комнате всегда беспорядок. Как я могу на него повлиять, если ему просто-напросто наплевать на все?

О да, это чрезвычайно болезненная для любого родителя тема. Главное — помнить: вести разговоры о чистоте и порядке следует только в те моменты, когда вы сами не испытываете стресса и находитесь в состоянии душевного равновесия, тогда ваша префронтальная кора может взаимодействовать с префронтальной корой ребенка, а иначе вы напрасно потратите время.

Невозможно заставить ребенка захотеть сделать то, чего он делать не хочет.

Если ребенка не волнует его неряшливый внешний вид, неубранная комната или грязный велосипед, нельзя заставить его переживать по этому поводу. Самое разумное — объяснить ребенку, почему каждый человек должен бережно относиться к своим вещам и заботиться о своем внешнем виде:

«Бережно относясь к своим вещам, ты демонстрируешь окружающим свое уважение».

Вы также можете поставить ребенка перед фактом, что не будете покупать ему вещи и предметы, к которым он будет относиться небрежно:

«Я хочу, чтобы ты понял: если уж я трачу на покупку вещей для тебя деньги из нашего семейного бюджета, будь добр относиться к ним бережно и аккуратно».

Вы можете также сказать, что если ребенок не вносит свою посильную лепту в поддержание чистоты в доме, то и вам не захочется ничего для него делать, поскольку здесь речь идет об уважении к другим членам вашей семьи.

У моего сына все признаки игровой зависимости. Что мне делать?

Мы настоятельно рекомендуем обратиться к психотерапевту, который специализируется на зависимости от видеоигр. Разные эксперты применяют разные стратегии, мы же сторонники подхода доктора Клиффорда Сассмана. Он уважительно относится к детям, но в то же время дает очень строгие рекомендации. Подход доктора Сассмана включает в себя три этапа.

1. Дофаминовая детоксикация — резкий и бескомпромиссный отказ от игр.
2. Установление баланса, жестко контролируемого родителями, при этом дети должны снова завоевать доверие родителей и вернуть свои привилегии.
3. Самоконтроль. Сассман подчеркивает: чтобы у ребенка не возникала зависимость от видеоигр, ему необходим режим, при котором периоды активности с высоким уровнем дофамина чередуются с периодами активности с низким уровнем дофамина. К числу последних можно отнести забрасывание мяча в корзину, прогулки, рисование, чтение комиксов.

Некоторым детям с сильной игровой зависимостью может потребоваться стационарное лечение.

Если я покажу, что понимаю чувства дочери, она подумает, что ей можно повышать на меня голос.

Вы должны понять: чувства и действия не одно и то же. Чувство гнева — это естественная и предсказуемая составляющая реакции на стресс. Можно сочувствовать гневу ребенка, но дать ребенку понять, что кричать на родителей нехорошо. Если ребенок ведет себя так, молчать нельзя. Скажите ему:

«Я понимаю, что ты сейчас очень злишься, но мне не нравится, когда со мной разговаривают таким тоном» или «Я пойду прогуляюсь (уйду в свою комнату ненадолго), и мы сможем поговорить, когда ты успокоишься. Через несколько минут я буду готов слушать дальше».

Наш сын-старшеклассник, вполне разумный ребенок, однажды устроил с друзьями гонки на электросамокатах. Как помочь ему принимать разумные решения?

Мы советуем вам построить разговор с сыном примерно так:
«Знаешь, сынок, давай не будем сейчас говорить о последствиях твоего поступка, а поговорим об особенностях развития мозга у подростков. Ты неглупый парень и способен принимать обдуманное решение. Но мозг подростка отличается от мозга взрослого человека. Мозг подростков более пластичен, и, когда рядом с тобой друзья, ты становишься склонным к импульсивному поведению.

Твой мозг в первую очередь предвосхищает то, как весело будет в компании друзей, даже если ваши развлечения совсем небезопасны, и лишь потом просчитывает возможные риски. Представь, что ты — суперталантливый хоккейный вратарь, по воротам бьют штрафной, и ты знаешь, что можешь отбить эту шайбу, и тогда ты станешь настоящим героем. Но если при этом на тебе нет шлема и щитков, тебе нужно быть предельно осторожным. Мы все каждый день принимаем множество решений, связанных с теми или иными рисками. Так же и ты должен каждый раз взвешивать все риски и напоминать себе, что на тебе нет шлема. Если твои друзья подталкивают тебя к каким-то неразумным поступкам и тебя это беспокоит, поскольку ты понимаешь, какими могут быть последствия, ты всегда можешь обратиться за советом и помощью ко мне. И если в следующий раз тебе понадобится убедительная причина для отказа, я помогу тебе ее сформулировать».

По-моему, эмпатия и дисциплина — вещи несовместимые. Только ведь без дисциплины нельзя, верно?

В данном случае речь идет не о противопоставлении этих двух понятий, а, скорее, об их разумной комбинации. С помощью эмпатии вполне реально приучить ребенка к дисциплине: дети, в жизни которых присутствуют обе составляющие, лучше общаются с окружающими, умеют контролировать свои эмоции и показывают более высокие академические достижения, что в итоге положительно сказывается на уровне их саморегуляции.

Важно помнить, что с помощью наказания вы не добьетесь послушания. Дети, которых чаще наказывают, не склонны извлекать из наказания какие-либо уроки для себя.

Джейн Нельсен, автор классической книги по воспитанию детей «Позитивная дисциплина», писала: «Почему мы всегда считали, что, для того чтобы помочь ребенку, нужно сначала сделать так, чтобы он почувствовал себя хуже?» Родителям стоит рассказать ребенку, что причиной их эмоциональных всплесков является стрессовая реакция — так называемая реакция «бей или беги»: если мы попадаем в стрессовую ситуацию, мы защищаемся, то есть убегаем или сражаемся. Стоит в первую очередь поддерживать ребенка, помогая ему понять мотивы его поступков.

Осознание ребенком того, что его понимают и любят, даже когда он неправ, будет иметь больший эффект, чем желание пристыдить его и изолировать от социума.

Дисциплина в сочетании с эмпатией помогает детям чувствовать себя в безопасности и знать, что их слышат и безоговорочно принимают. И тогда их мозг быстрее справляется с неудачами.

По материалам книги «Этот подросток сведет меня с ума» и сайта deti.mann-ivanov-ferber.ru

@child__psychology