Трудности общения с подростком.
Как родителю быть услышанным своим ребенком?

Что такое эмоциональное давление родителя на своего сына или дочь и как оно выражается? Эмоциональное давление выражается в совершенно конкретных и обыденных фразах, которые родители говорят своим детям, чтобы «воспитать» их. Давайте разберем их чуть подробнее.

«Не трогай — разобьешь/поранишься/испортишь!» И в логическое дополнение «Я сама сделаю!».

Что слышит ребенок? — «Я не смогу ни с чем справиться, лучше даже и не начинать». Дети и подростки мыслят совершенными категориями «все или ничего». И если не справился здесь, значит, не справлюсь и еще где-то. Так формируется выученная беспомощность, страх неудач, страх допустить ошибку и потеря себя. В этой ситуации травмируется исследовательский интерес ребенка. А ребенок познает мир и самого себя в деятельности, как еще говорил А.Н. Леонтьев и другие отечественные психологи. Поэтому правильным будет дать ребенку сделать то, что он хочет — помыть посуду, накраситься помадой мамы, накрыть на стол или сделать уроки. Кстати об уроках. Казалось бы, с бытовыми делами можно как-то понять страх матери, что ребенок поранится. А с уроками-то что? Это деятельность ребенка, его собственный проект, который ему по силам и внушать ребенку, что он не справится с тем, с чем по идее он точно может справиться — кощунство. Как часто можно увидеть маму, делающую уроки за своего ребенка, потому что тот «недостаточно старается», «плохо рисует», «ленится и может получить двойку». Пусть получает! Это его дело и выполняя домашнее задание за него, говоря ему «дай я сама», вы усиливаете его неуверенность в себе и инфантилизм.

«Немедленно успокойся!», «Прекрати сопли разводить!»

Что слышит ребенок? — «Я не должен чувствовать и выражать то, что чувствую». В дальнейшем он научится держать все эмоции в себе, и будет все дальше и дальше отдаляться эмоционально от своих родителей, а в будущем — и от своего близкого партнера. Он также со временем станет затрудняться в определении своих чувств, а следовательно, и того, что с ним происходит. Это может вылиться в разные зависимости, попытку суицида или депрессивное расстройство. Сразу рисую самые крайние варианты развития событий, но далеко не такие редкие.

«Еще раз увижу — тебе попадет!»

Что слышит ребенок? — Нужно научиться скрываться от родителей иначе мне попадет. Когда попадет, за что конкретно попадет, заметьте, в этой фразе не уточняется. Этот контекст понятен родителю, но не ребенку и не тем более подростку, у которого внимание рассеяно, слишком гибкое, и все, что он слышит «увижу – попадет». И так ребенок учится лгать, скрывать, изворачиваться.

«Да что там твои переживания! Это же пустяки! Не волнуйся и не думай об этом и все пройдет!»

Что слышит ребенок? — Я не важен маме/папе. То, что меня волнует — не важно. Это вообще одна из самых кошмарных вещей, что может сказать родитель ребенку. Во-первых, так ребенок действительно не чувствует участия и сопереживания своей проблеме со стороны значимого и близкого человека. И уже настороженней будет доверять и открывать сокровенное такому человеку в будущем. Во-вторых, у ребенка (например, девочки) происходит диссонанс в голове — по чувствам ей реально больно из-за того, что понравившейся мальчик в классе не обращает на нее внимания, но ей говорят, что ее боль — это пустяки. Так, эта девочка научится плевать на себя и свои чувства, и ей можно будет впоследствии легко манипулировать в отношениях, если в подростковый период у нее не произойдет полный крах авторитета родителей и она не выработает собственные жизненные установки.

«У всех дети нормальные, а ты — сплошное наказание»

Что слышит ребенок? — «Я плохой». «Я хуже других». Так родители «помогают» ответить ребенку на извечно волнующий его вопрос, особенно в подростковом возрасте «Кто я?». «Я плохой, я дебил, я наказание, я никто, я неумеха» Так формируются комплексы, которые не так-то просто потом излечить на психотерапии. Но возможно.

«Ты же любишь маму (отца)? Вот и сделай то, что прошу!»

Что слышит ребенок? — «Если не сделаю то, что от меня требуется, значит я маму не люблю». Так формируется страх потери эмоциональной близости с матерью (отцом). Чувство любви начинает смешиваться с чувством долга и насилием над собой.

Что же можно предпринять, если вы замечаете, что говорите все эти вещи вашему ребенку или нечто похожее на них?

Первый шаг: признать ошибку и попросить прощения у ребенка. Вопреки заблуждениям многих родителей, извинившись, они не потеряют свой авторитет перед ребенком, а скорее подадут ему позитивный пример «жизни после совершения ошибки». Для многих детей страх ошибиться - подобен смерти.

Второй шаг: Каждое свое высказывание превратить в позитивное для ребенка. Например, «Не делай этого!» — «Делай, но знай о последствиях, я помогу если что».

Третий шаг: Начать говорить новые высказывания ребенку.

Обратите внимание на то, как изменятся ваши отношения с ребенком. Если же вы так погрязли в негативных переживаниях и фразах или у вас произошел сильных конфликт и угроза потери всяких отношений с вашим ребенком, то вы всегда можете с помощью психолога наладить отношения.

Информация подготовлена психологом
БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям» Черепановой Н.В.