

«Родители меня не понимают», или как услышать подростка

«Души побеждаются не оружием, а любовью и великодушием».
/Спиноза/

«Понимание - начало согласия».
/Спиноза/

«С родными в спор не вступит мудрый...»
/Еврипид/

Подростковый возраст — это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей, противопоставление им. Подросток может быть грубым, резким, остро критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию. Все эти годы многого не замечали в ребенке, или не хотели замечать, верили в непогрешимость своего авторитета, а тут все летит в тартарары. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда вдруг родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может с этим поделать.

И, тем не менее, как никогда, нужно беречь контакт со своими взрослеющими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, социальной жизни, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не просто моралист, нужен человек, который может понять все переживания юной души и не осудить, а помочь разобраться в этой сложной жизненной ситуации, ну а эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь всё впервые: и первая любовь, и первые взрослые разговоры, и первые взрослые увлечения. Так сказать, проба пера.

В этом возрасте человек, как бы, объединяет весь свой детский эмоциональный опыт общения с другими людьми и пытается понять, кто он такой, зачем он живет, чего ему ждать от жизни, от других людей.

Случается, что родители полностью теряют авторитет в глазах подростков. И, если раньше контакт с ребенком был, то подростковый возраст часто выявляет неготовность родителей принять своего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения, или неготовность самих родителей решить определенные жизненные проблемы и обсуждать их со своими детьми.

«Я не могу слушать, что говорит мой сын, все, что он говорит, приводит меня в ужас, вызывает во мне ярость и сопротивление. Я кричу на него, я не могу сдержаться: «Как ты можешь дружить с такими ребятами, они же ничего не делают, только шатаются по улицам, как ты можешь петь такие песни, как ты можешь играть в такие игры! Почему ты считаешь, что можешь ничего не делать, что так легко заполучить деньги, что учиться не обязательно, как ты можешь считать таких ребят хорошими — они же все на учете в милиции?»».

Все эти обвинения справедливы. Но подобные «беседы» только усиливают пропасть между родителями и детьми и совершенно не способствуют взаимопониманию. Они только констатируют, что взаимопонимания нет давно, что у детей и родителей разные системы ценностей в жизни.

А как же так получилось? Вроде бы благополучная семья. Папа и мама — интеллигентные, порядочные люди, а сын — вот, стыдно и говорить. С детства был упрямый, не переломишь, не перешибешь. Все только, как он хочет. А у мамы с папой свои проблемы, которые до сих пор так и не решены. Жить негде. С бабушками и дедушками вместе — тяжело, все время конфликты — то мы не так сделали, то они вмешиваются, когда их не просят. Муж пассивный, ничего не хочет делать, а жена все учит, учит и мужа, и сына, да толку никакого. «Раньше контакт с сыном вроде был, но постепенно угас, а сейчас он и совсем от рук отбил, ничего слушать не желает».

Встает вопрос: а был ли тот контакт? Скорее всего, нет. Не до ребенка. Не до спокойного взаимопонимания. Обстановка в семье напряженная, все переживают, но переживают только свои чувства, обиды, оскорбления, непонятости. И никто не переживает чувств другого человека, не видит их, своих слишком много. А тут «этот балбес», который приходит поздно, слушаться не желает: «видите ли, он уже не маленький». «И за что его хвалить, не за что его хвалить!». И все раздражение, накопившееся за день, выливается на «провинившегося».

Но подросток — это уже не маленький ребенок, который молча страдает от того, что его не замечают, не понимают, поскольку не может этого выразить словами. Он протестует, он требует, чтобы с ним считались, чтобы его уважали, понимали, признавали, и требует громко, и часто обвиняет. А это нож острый для родителей, поскольку услышать от собственного сына или дочери обвинение в собственной неправоте кажется обидным, оскорбительным и несправедливым.

«Я его растила-растила, а он мне говорит: ты жить не умеешь, ты неправильно живешь, я, дескать, так жить не буду». Да, нелегко с этим примириться, а часто и нельзя. Но нельзя и не выслушать, не попытаться понять, что лежит за такими обвинениями. Может быть, мама слишком много внимания уделяла физической заботе о сыне, чтобы поел, был здоров, одет, учился и т. д. И очень мало заботилась о его духовном развитии, мало разговаривала о жизни, своей, чужой, о книгах, о героях, о ценностях или говорила, да не так, скорее, морали читала. А морали, как правило, не доходят.

Как относятся подростки к таким родителям? Довольно однозначно: «Что бы я ни сделал, мать на меня кричит», «Да, что я буду им рассказывать, они все равно не поймут, мораль будут мне читать», «От взрослых хорошего не жди». Убеждение, что от взрослых ничего хорошего не дождешься, гонит ребят из дому, на улицу, туда, где «свои», такие же обездоленные пониманием, туда, где «все можно», где все такие, все «хорошие» и я хороший, где меня понимают и даже посочувствуют «тяжелому» семейному положению. «Дома я всегда плохой, мать плешь проела: учись, учись — и больше ничего, это нельзя, то нельзя». И старается подросток сбежать из дому, как можно позже приходить, чтобы не слышать этих нравоучений, старается уйти из-под контроля. «Зачем им знать, где я бываю, зачем им знать, кто мои друзья? Это мое дело». Он дерзит, грубит и тем самым только усугубляет свою «вину» перед родителями, и вызывает на себя еще большую лавину упреков.

Ясно, что запреты и наказания не лучший метод воспитания. А у подростка, тем более, они вызывают ожесточение, злость, желание отомстить за унижение.

В 12—13 лет протест против неправильных действий родителей только назревает, но ребенок может и не говорить об этом, буря разразится в 15—17 лет. Рано или поздно, но если не было понимания, разговоров по душам, проникновения во внутренний мир ребенка, в его чувства, уважения к личности ребенка и принятия во внимание его критики родительских действий, то все многолетние обиды и обвинения прорвутся как расплата за нашу родительскую непонятливость. «Ты плохая мать» — что может быть хуже такой фразы 16-летнего сына? или: «Ты как отец никуда не годишься! Кто ты? Обычный научник. Сколько ты получаешь? Да, посмотри на себя. Всю жизнь ты тянешь лямку. А что ты имеешь?».

Горько и тяжело слышать это. Во всех подобных случаях несомненно одно — между детьми и родителями полностью потерян контакт, а, может быть, его никогда и не было. Был только авторитарный стиль воспитания, основывавшийся на послушании, на запретах, унижающих самолюбие подростка, не развивавший его сознание и самосознание, не помогавший ему научиться анализировать собственное поведение, управлять своими чувствами, делать правильные выводы.

«Он жестокий, он не понимает, что обижает меня своими словами, он никогда не извинится». А почему, собственно, родители ждут, чтобы дети их поняли, посочувствовали, пожалели, первые извинились за свое поведение, а сами этого не делают? «Я же его понимаю, а он меня — нет». Хочется сказать таким родителям: это заблуждение. Вы его не понимаете. Иначе вы бы поняли, как трудно бывает сделать первый шаг к примирению. И делать этот шаг должен взрослый, показывая, как нужно себя вести в ситуации ссоры. «Прости, я, наверное, тебя не понял, я погорячился, наговорил лишнего, но сейчас я успокоился и очень хочу тебя понять. Давай поговорим спокойно, как взрослые люди». Такое уважение-обращение если и не вызовет доверие, то по крайней мере разрядит обстановку.

Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, — в этом залог восстановления утраченного контакта. Но это еще не все, в подобных семьях утрачено доверие друг к другу. Подросток не доверяет таким родителям своих мыслей, чувств, интересов: «Они не поймут, они осудят, им это не понравится». А родители не доверяют своим детям: «Как я могу ему доверять, я же не знаю, куда он идет и с кем, что он купит на эти деньги, мне надо его контролировать».

Взаимное отчуждение, ожесточение и недоверие преодолеть его крайне трудно. Многие родители видят только два пути выхода из этой ситуации: «Что же махнуть рукой и пусть делает, что хочет?» или «Раз он мне не говорит, я буду за ним следить, ходить в школу, расспрашивать у знакомых, у учителей, подслушивать по телефону». Первый путь легче — отмахнуться, отказаться. Но не каждый родитель с этим примирится. Второй путь — это постоянное напряжение, выслеживание, «борьба» за ребенка, который все более ожесточается, узнав, что за ним следят, оскорбляется и не прощает недоверия. Возможен ли третий путь? Возможен, хоть и не всегда. Часто он бывает более трудным, чем первые два, и требует от родителя работы в первую очередь над собой, а не над ребенком, зато результаты получаются более обнадеживающие. Это путь восстановления доверия, психологического контакта.

Впрочем, восстанавливать можно только то, что когда-то существовало, а потом разрушилось, но если доверия не было никогда, то его надо все-таки пытаться создавать заново.

Психологический контакт, близкие отношения нужны не только для того, чтобы быть уверенным, что ваш сын или дочь не попадут на скользкий путь, что выберут правильные цели в жизни, не покатаются по наклонной плоскости, но и для того, чтобы вовремя помочь преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на ряд вопросов:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?

7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то, что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Родителям, которые испытывают трудности в общении с подростками, как правило, надо учиться говорить по душам со своим ребенком. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.

Как услышать подростка.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Вопрос к родителям: «Скажите, пожалуйста, а был ли подросток в нашей сценке выслушан и услышан? Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?». Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми. Группу питерских девятиклассников просили оценить себя по различным качествам (доброта, общительность, смелость, самообладание, уверенность в себе и т. д.) по пятибалльной системе, а затем предсказать, как их оценят по той же системе родители, друзья и одноклассники. После этого приглашенных в школу отцов и матерей также попросили оценить качества своих детей и предсказать их самооценки. Оказалось, что дети гораздо точнее представляют себе, как их оценят родители, чем родители — юношеские самооценки. Наиболее вдумчивых родителей задача представить себе самооценку своего отпрыска, «влезть в его шкуру», очень заинтересовала, но показалась трудной. А некоторые родители даже не могли понять задание: «Что значит — оценить качества сына так, как он сам их оценивает? Я лучше знаю, каков он на самом деле». Даже добросовестно пытаясь стать на точку зрения сына или дочери, некоторые родители оказались неспособными отрешиться от собственных суждений: то, что им кажется самооценкой сына, есть на самом деле родительская оценка его качеств. А ведь это значит, что самосознание ребенка, его «я», родителям неизвестно.

Дело, конечно, не в том, что дети якобы более проницательны или чувствительны, чем родители. Предсказать родительскую оценку юноше не так уж трудно, она в той или иной форме неоднократно высказывалась ему прямо и косвенно. Когда подростки ждут от родителей сильно заниженных, по сравнению с самооценкой, оценок по самообладанию и способности понять другого человека, это явно отражает извечные родительские сетования на невыдержанность и нечуткость детей.

Юноша имел время изучить в совершенстве отношение родителей к себе, родителям же приходилось оценивать недавно возникшее, изменчивое и противоречивое юношеское «я». Но проблема не становится от этого менее острой: ложные или упрощенные представления об образе «я» сына или дочери серьезно затрудняют понимание детей.

За частными фактами стоит более общая тенденция: и родители, и дети часто неверно представляют себе оценки и самооценки друг друга. В большом американском городе, маленькой сельской общине в Канаде и шведском городе в разное время был

проведен один и тот же опыт. Подросткам и юношам (13, 15—16 и 18—20 лет) и их родителям было предложено с помощью полярных прилагательных (типа «чистый — грязный», «терпеливый — нетерпеливый») описать свое и другое поколение, то, как его воспринимает другая сторона (как старшие оценивают младших и наоборот) и как отцы и дети представляют себе самооценки друг друга.

Во всех трех случаях результат был один и тот же: оба поколения оценивают и себя и друг друга положительно (старших — несколько выше, чем младших); но оба поколения неверно представляют себе, как к ним; относится другая сторона. Младшие ждут отрицательных оценок от родителей, а родители — от детей. Источник заблуждения ясен — это обобщение неизбежных между детьми и родителями взаимных претензий и упреков. Но это ложное обобщение существенно осложняет взаимоотношения отцов и детей.

Сложность общения подростков с родителями довольно велика даже в самых благополучных семьях. Это связано с психологическими особенностями возраста (потребность в самостоятельности и т.д.). Сложность увеличивается из-за того, что родители нередко не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться иначе, чем с маленькими.

Откровенное обсуждение многих из этих тем пугает родителей, поскольку они считают, что «мал еще, не дорос». Если же подросток не находит у родителей понимания, желания обсудить какой-то серьезный вопрос, он внутренне отгораживается от родителей и ищет ответы на поставленные вопросы на стороне, часто в далеко не подходящей компании. А потом мы удивляемся: «Как ты можешь так рассуждать? Откуда ты этого набрался?». Поэтому надо учиться диалогическому разговору, постараться понять иную точку зрения, не задеть самолюбия подростка и признаться себе в собственных упущениях, ведь часто мы избегаем определенных тем, оправдывая себя, что некогда или не время, а на самом деле боимся их.

По одной из психологических теорий (транзактный анализ Э.Берна) человек общается с окружающими в трех ролях - Ребенка, Родителя, Взрослого – независимо от того, кем он является в действительности. И когда к нам обращаются разные люди в разных ситуациях, мы тоже занимаем разные роли. Позиция «Ребенок» характеризуется инфантильностью, несамостоятельностью и т.д. Позиция «Родитель» характеризуется подчиняющей, обучающей, воспитывающей и т.д. функциями. Позиция «Взрослый» говорит, что человек строит доверительные отношения, отношения «на равных». Вариаций возможных сочетаний, как вы сами понимаете, здесь получается много, и от этого зависит итог данного взаимодействия.

Основой построения стиля общения «взрослый-взрослый» являются искренность и восприятие подростка как взрослого, стремление совместно действовать, узнавать, открывать. Подчеркнем, что в плане воспитания значимо содержание общения между родителем и подростком, но не само по себе, а то, что это общение серьезное, на равных. Подумайте, а какую позицию в общении со своим подростком обычно занимаете вы?

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нашу с вами ситуацию взаимодействия с подростком, который больше не хочет идти в школу.

Итак, основные правила активного слушания:

Повернуться лицом к ребёнку. Глаза на одном уровне.

Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.

Держать паузу, давая ребёнку время на обдумывание.

Обозначать чувства, испытываемые ребёнком.

О стилях семейного воспитания.

Подростковое отчуждение со временем проходит, и тогда становится понятным, что воспитательные усилия были не напрасны. Взрослеющие сын или дочь все больше походят на своих родителей, принимают систему семейных ценностей, и даже жизненные их сценарии напоминают родительские. А пока... Перешагнувший порог детства ребенок неизбежно требует пересмотра взаимоотношений. Как ни печально, но нередко именно неготовность родителей пойти навстречу подростку становится причиной серьезного эмоционального кризиса и препятствием для становления его «Я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к самостоятельности. Это проявляется в первую очередь в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Подросток пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от родительских. И именно от того, какой тип отношений сложился в семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у ребенка.

Психологами выделяются четыре основных стиля родительского поведения. Они характеризуются разной степенью принятия ребенка и уровнем контроля.

1) Безразличный тип семейного воспитания характеризуется низким уровнем контроля и холодными отношениями. Такие родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Дети из таких семей более других склонны к проблемному поведению.

2) Либеральный тип. Уровень контроля также низкий, но отношения теплые. Руководящая роль родителей в такой семье незначительна, и, как следствие, в юношеском возрасте дети склонны к непослушанию, к игнорированию норм и правил, принятых в обществе.

3) Авторитарный тип воспитания - это высокий уровень контроля и холодные отношения. Родители устанавливают жесткие требования и правила, а эмоциональной привязанности к детям не демонстрируют. Как результат - либо пассивность и зависимость детей, либо неуправляемость и агрессивность. И в любом случае - ощущение психологического неблагополучия.

4) Авторитетное воспитание означает теплые отношения и высокий уровень контроля. Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимном уважении и доверии. Родители открыты для общения и обсуждают с детьми правила поведения в семье. Допускают и изменение своих требований в разумных пределах. Дети же вырастают приспособленными к жизни, уверенными в себе и ответственными.

Прослушав это описание, определите, пожалуйста, преобладающий в вашей семье тип общения и проанализируйте отношения с собственным ребенком. Скорее всего, именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни многих проблем. Попробуйте изменить свое поведение, и вы увидите результат.

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!». Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?

5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого - они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...

6. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.

7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам и к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера взрослых.

9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

«Ладная семья» (китайская притча).

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая: мир, и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. - И, подумав, добавил: - И мира тоже».