***Беседа 2.* Как ослабить напряженность во взаимоотношениях со старшими подростками**

Давайте поговорим о способах ослабления напряженности во взаимоотношениях между родителями и их детьми — старшими подростками. По мнению педагогов и психологов, эти способы включают процесс оценки (мышления), общения (разговора) и достижения компромиссов (взаимной договоренности) вместо практики обвинения и наказания.

**а) Процесс оценки ситуации (мышление)**

Все люди имеют потребность в пище, тепле, жилье, безопасности, любви, понимании, радости, отдыхе и т. д. Эти потребности настолько фундаментальны, что мы почти не думаем о них. Тем не менее, мы постоянно пытаемся удовлетворить их с большим или меньшим успехом. Другие люди могут препятствовать нашим усилиям, поскольку их потребности противоречат нашим. Наши подростки находятся в том же положении, пытаясь удовлетворить свои подростковые потребности. Поскольку это во многом подсознательный процесс, мы часто не отдаем себе достаточного отчета в происходящем и не можем справиться с трудностями.

Уделяйте как можно больше времени пониманию причин проблемы, прежде чем приступать к ее практическому решению. Это поможет вам избежать некоторых распространенных ловушек.

Проанализируйте несколько ситуаций, помогающих оценить создавшееся положение или конфликт.

Что вы думаете о своем поведении? Одно из распространенных суждений о воспитании детей заключается в том, что родители должны быть последовательными. Это означает, что если вы соглашались с определенным поведением вчера, то вы будете соглашаться с ним сегодня и завтра; если вы что-то игнорировали сегодня, то вы всегда будете это игнорировать; если вы совершили определенный поступок, то никогда не будете сомневаться в его целесообразности.

Эта идея подразумевает, что наш образ мыслей всегда остается неизменным. Однако вы понимаете, что это далеко не соответствует истине. Когда у вас хорошее настроение, то есть когда вы спокойны, когда в вашей жизни все идет нормально, когда вы полны энергии и довольны собой, вы склонны позитивно реагировать на поведение своего ребенка. Громко включенный телевизор или разбросанная по комнате одежда не раздражают вас. Однако когда вы встревожены или больны, ваш уровень терпимости будет более низким. Звуки музыки будут казаться вам раздражающими, и вы будете менее благожелательно относиться к просьбам своего ребенка.

Состояние вашего ума влияет на способность контролировать свои реакции, поэтому принимайте его в расчет прежде, чем высказывать решение.

*Упражнение.*

Если недавно у вас был тяжелый разговор с вашим подростком, отвлекитесь на минуту и вспомните свои мысли и чувства до события, во время события и после него. Какие внешние обстоятельства могли повлиять на состояние вашего ума? Может быть, если бы в то время вы чувствовали себя по-другому, ваше поведение тоже было бы иным? Могли ли вы рассказать подростку о своих чувствах и о том, какое влияние они оказывают на вас?

*Что происходит на самом деле?*

Когда мы находимся в условиях стресса, существует опасность того, что мы будем в большей степени реагировать на свои *мысли* о происходящем, чем на реальные события. Люди также имеют склонность верить тому, что они могут читать мысли других людей. Таким образом, мы можем реагировать не на реальные события и даже не на свои мысли о происходящем, а на свое *мнение* о том, что думает другой человек. Вы можете видеть, насколько запутанная складывается картина.

*Упражнение.*

Представьте текущую проблему и мысленно напишите отчет о том, что происходит между вами на самом деле. Что сделал или сказал ваш подросток? Постарайтесь не думать о том, чего он *не сделал,* — невозможно изменить то, чего не было. Всегда существует возможность изменить ситуацию, сделав ее более приемлемой. Что вы сделали или сказали в ответ? Что из, происходящего вам не понравилось? Что бы вы предпочли видеть? Что вы могли бы сделать ради достижения взаимоприемлемого решения? Готовы ли вы сделать это? Готовы ли вы предложить подростку сделать это? Вы не можете читать мысли другого человека, изменить их или заставить его думать и чувствовать по-иному. Зато вы можете четко объяснить, какое поведение вам хотелось бы видеть.

*Чего вы хотите добиться?*

Возможно, вы не привыкли думать о том, чего хочется *вам,* особенно если вы тратите массу времени и усилий, пытаясь дать своим детям то, что, с вашей точки зрения, нужно *им.* Но теперь они стали немного постарше, учатся в старших классах и пытаются нести ответственность за свою жизнь, поэтому вам стоит подумать о том, как вы можете удовлетворять свои потребности. Причина ваших неприятностей с подростком может заключаться в том, что вы каким-либо образом ущемляете его собственные нужды и желания. Возьмите за правило спрашивать себя «что я чувствую?», «чего я хочу?» и прислушиваться к этому. Многим из нас с ранних лет внушали, что думать о себе эгоистично. В итоге мы стали игнорировать собственные чувства и желания.

Если вы игнорируете свои внутренние потребности до такой степени, что полностью подпали под власть других людей, то вы ощущаете неудовлетворенность и разочарование. Часть вашей личной силы заключается в ответственности за свои мысли и чувства; следите за тем, чтобы эта ответственность не переходила к другим.

*Упражнение.*

Составьте список любых своих желаний и потребностей, которые, с вашей точки зрения, игнорируются вашим подростком (например: «я хочу иметь больше свободного времени по вечерам»; «я хочу, чтобы к моему мнению прислушивались»; «я хочу, чтобы ко мне относились серьезно»). Теперь разберитесь, что вы можете сделать вместе со своим подростком для удовлетворения своих потребностей (например: «мне нужно сказать ему, что мне хотелось бы посидеть одному в гостиной между девятью и десятью вечера; он может найти себе другое занятие в течение этого часа»).

Подумайте, что произошло раньше?

События, которые привели к теперешней ситуации, обычно не менее важны, чем сама проблема.

Два момента в прошлом достойны вашего внимания. Во-первых, личное прошлое участвующих лиц. Когда дети еще малы, мы очень хорошо знаем их; они делятся с нами своими мыслями и чувствами и большую часть времени находятся рядом. Вырастая, они заводят друзей, начинают развивать собственные взгляды и интересы. Они творят свою историю, о которой мы часто имеем поверхностное представление.

Во-вторых, нужно принимать во внимание события, которые привели к возникновению ситуации. Стала ли эта ситуация следствием нескольких событий? Возникала ли она раньше? К примеру, давались ли обещания, которые потом не выполнялись?

*Упражнение.*

Возьмите в качестве примера одну из проблем, существующих между вами и вашим подростком, и попытайтесь, как можно больше узнать о том, что могло привести к ее возникновению. Возможно, вам понадобится побеседовать с ним и с другими людьми, имеющими к этому отношение.

Проанализируйте возможный выбор выхода из сложившейся ситуации.

Вам может казаться, что у вас нет выбора, однако существуют возможности, о которых вы не догадываетесь. Если вы зашли в тупик, попробуйте метод «мозговой атаки». В течение одной-двух минут постарайтесь представить себе все возможные варианты выбора. Если вы сможете привлечь к этому других — тем лучше. Выпишите все, что приходит вам на ум, не беспокоясь в данный момент о том, насколько это практично, осуществимо или даже законно. Смысл упражнения — как можно полнее использовать ваш творческий потенциал, поэтому чем фантастичней будут выглядеть ваши идеи, тем лучше. Эксцентричная идея может показаться бессмысленной, однако в ней может содержаться зерно будущего решения.

Не позволяйте себе и другим реагировать на выдвигаемые идеи фразами вроде «нет, это не сработает».

Накапливайте идеи. Исчерпав свое воображение, неторопливо изучите каждую идею. Те, которые явно не подлежат обсуждению, можно вычеркнуть. Некоторые идеи будут осуществимыми, практичными и заслуживающими приложения усилий. Может возникнуть и третья категория идей: неосуществимые в своей нынешней формулировке, но стоящие внимания. Пометьте их буквой «в» как вероятные.

Следующий шаг — процесс выбора. Вы можете привлечь своего подростка к этому процессу. Если вы в самом деле опускаете руки перед конкретной проблемой, постарайтесь сказать: «Я просто не знаю, что предложить. Хочется найти какой-то выход, но ничего не получается. Может быть, у тебя есть полезные идеи? Давай на время позабудем об осуществимости или неосуществимости — просто посмотрим, сколько идей мы сможем выдвинуть».

*Что может произойти в худшем случае?*

Например, мы представляем, как начинаем отстаивать свои права в конфликте с подростком, и немедленно видим ужасные последствия. Мы оказываемся униженными и отвергнутыми; наш подросток предпринимает попытки уходить из дома и может попасть в беду.

Разумеется, существует небольшая вероятность того, что случится самое худшее, но в реальной жизни может произойти самое непредсказуемое. Бессмысленно воздерживаться от настоятельных действий из-за вымышленного страха.

Иногда ответ на вопрос таков: «Ничто никогда не изменится!». Кажется бессмысленным что-то предпринимать, особенно если дело связано с некоторым риском.

Однако подумайте еще раз. Существует что-то, чего вы желаете, но не имеете в данный момент. Подумайте. В худшем случае вы будете знать, что сделали все возможное, а в лучшем обнаружите, что из вас вышел не слишком хороший сценарист. Ваш первоклассник или второклассник может отреагировать значительно более позитивно, чем вам казалось.

*Упражнение.*

Подумайте о каком-либо действии, которое вы могли бы предпринять для решения текущей проблемы. Представьте себе все возможные результаты. Отметьте случаи с несчастным концом и подвергните их объективному анализу. Являются ли ваши страхи реальными? Если худшее, что может случиться, — это отсутствие перемен, то насколько велик реальный риск?

Подведем промежуточный итог. Если между вами и подростком существует проблема, не спеша оцените ситуацию, прежде чем переходить к каким-либо действиям. Ваша оценка может привести к решению поговорить с ребенком о происходящем, поэтому перейдем ко второму правилу.

**б) Процесс общения (разговора)**

Второе правило включает не только умение говорить, но и умение слушать. Общение является искусством взаимопонимания. Если вы умеете общаться, то способны выразить свои мысли и чувства относительно происходящего. Это означает, что вы не ходите вокруг да около и не волнуетесь о том, что кто-то может не согласиться с вами. Это также означает, что вы слушаете других людей и прилагаете все усилия к тому, чтобы понять их. Хорошее общение никогда не бывает односторонним. Не имеет значения, насколько вы красноречивы в выражении своих мыслей и чувств, если вы не способны или не хотите понять другого человека. Проанализируйте несколько советов правильного общения с подростком и сделайте собственные выводы.

***Говорите за себя.***

Выражение своих мыслей и чувств может показаться очень простой задачей, но иногда это оказывается сложнее, чем кажется. Выражение своих чувств и желаний не означает эгоистичного отношения к другим. Это означает, что вы предоставляете себе равные права с другими людьми — ни больше, ни меньше. По отношению к старшему подростку это означает, что вы обращаетесь с ним, как с равным. Чаще всего ему хочется именно этого.

**в) Процесс достижения компромиссов (соглашение)**

После того как мы определились с первыми двумя способами ослабления напряжения между старшими подростками и родителями, поговорим о третьем — процессе достижения компромиссов.

В данном случае мы предлагаем вам самим определить основные моменты процесса договоренности.

***Упражнение или домашнее задание.***

Разработайте памятку или «дипломатический пакт» соглашения или компромисса между вами и вашим сыном (дочерью). При этом вы должны помнить, что при компромиссе не должны быть ущемлены права ни ребенка, ни родителей.