

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Подросток хамит: что делать родителям?

Вчерашняя милая деточка уже не слушается, действует наперекор родителям, дерзит и порой ведет себя совершенно неподобающе? Ваш ребенок растет! И вам вместе с ним предстоит пережить непростой переходный возраст.

В данном случае психологи советуют:

#### **- Понять «масштаб бедствия»**

Первым делом необходимо, выяснить, насколько это поведение проявляется в других социальных ситуациях. Может ли ребенок нагрубить продавцу, учителю, врачу, психологу — любым взрослым, которые его окружают?

Если хамство распространяется более чем на одну семейную ситуацию, это вполне может быть сигналом: подросток не справляется с чем-то, происходящим с ним. Это может быть призывом о помощи.

Если, что бывает гораздо чаще, ребенок хамит родителям или одному из них, для начала нужно выяснить рамки этого хамства. Бывают разные семейные ситуации — у кого-то считается приемлемым дружески обматерить друг друга, а где-то родители возмущаются тем, что в их собственной квартире подросток требует постучать к нему в дверь, прежде чем зайти. Начинать нужно с себя, со своего поведения. Каждый ребенок, прежде всего модель поведения берет из семьи и транслирует ее в социум.

#### **- Научитесь распознавать предупреждающие сигналы**

В стандартных ситуациях хамство говорит о том, что родитель пропустил менее интенсивные предупреждения со стороны ребенка. Предупреждения, что границы были нарушены, что совершено вторжение в личное пространство подростка.

Практически во всех ситуациях ребенок хамит, чтобы остановить родителя или сделать тому больно в ответ на причиненную ему боль. И прежде чем прибегать к кардинальной мере — грубости, — ребенок, как правило, предупреждает более корректно.

Тут родителям стоит задать себе вопрос: возможно ли, что я пропустил первые сигналы моего ребенка о том, что я нарушаю его границы?

#### **- Меняйте способ общения с ребенком**

Подростковый период очень сложный и для родителей, и для самих подростков. Взрослым необходимо перестроиться — чем старше ребенок, тем меньше в общении с ним действуют указания, требования, наказания, приказы. И тем чаще с ним нужно договариваться, убеждать, выходить на диалог, объяснять ему свою позицию, слышать его позицию.

Пока ребенок был маленьким, процессы его регуляции контролировали родители. Поэтому так часто звучали распоряжения, указания, срабатывали запреты. В пубертате самоконтроль переходит в руки самого подростка.

Да, навыков у него еще мало, эмоции скачут из-за гормонов, и молодому человеку сложно совладать с переполняющими его чувствами. У подростков психика не устойчивая, они не могут регулировать, совладать со своими эмоциями.

Родителям обязательно нужно делать скидку на то, что подростку сложно, переживания у него очень интенсивные, навык саморегуляции только начинает формироваться, личные границы и ощущение собственного пространства постоянно в процессе перестройки.

#### **- Оставайся психологически устойчивыми**

Понимание того, что происходит с ребенком, дает взрослому психологическую устойчивость. И тогда он может, с одной стороны, проявить, снисходительность, а с другой — твердость, показывая: в такой хамской форме в нашей семье общаться не принято. Важно дать подростку понять, что именно таким образом свой протест высказывать нельзя.

Забота о себе в этот непростой период очень важна для родителей, им необходимо сохранять равновесие и адекватность, что не всегда легко. Нередко бывает и так, что только мудрость, терпение и любовь позволяют решить сложные ситуации с

подростком. Корректировка формата общения помогают улучшить семейную ситуацию, и приводит к позитивным изменениям.