



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ПОДРОСТКИ	15
Как проходит подростковый возраст сейчас?	16
Как работает мозг подростка?	22
Что ценно для подростков?	26
Главные задачи подросткового возраста	32
Задача первая: сепарация	33
Задача вторая: самоидентификация	57
РОДИТЕЛИ	67
Родительский кризис	70
Родительские установки	77
Сочувствие к себе	88
ОТНОШЕНИЯ	93
Традиции для укрепления отношений	96
Что разрушает доверие	116
Скрытые причины плохого поведения	126
Введение семейных правил	134
Похвала	143
Подростковые манипуляции	145

6 СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ	149
Алгоритм совместного решения проблем	159
Как отказать подростку	166
Вредные привычки, зависимости	168
Гаджеты	189
Грубость и хамство	194
Лень, отсутствие мотивации	195
Враньё	221
Плохая компания	224
Первая любовь	227
Половое созревание	233
Субкультуры	240
Выбор профессии	242
Зависимость от моды	244
Странный внешний вид	245
Неряшливость	247
Воровство	248
Когда нужно сразу обращаться к психологу	249
Упражнение «Если бы подросток стал идеальным»	260
Говорят подростки	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	281
Родителям, которые теряют надежду	283
ДНЕВНИК УСПЕХА И БЛАГОДАРНОСТИ	285
ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ	289

Посвящаю эту книгу 13-летней себе.
Запутавшейся, потерянной, уже большой,
но ещё такой маленькой девочке.
«Викуля, ты можешь больше, чем думаешь.
У тебя впереди восхитительная жизнь».

ВВЕДЕНИЕ

«Закрывается в себе, не слушается, хамит, ничего не хочет, грубит, не признаёт авторитетов...» — примерно так многие родители жалуются на своих подростков.

Тёплые отношения с ребёнком, которые родители старались выстраивать годами, в подростковом возрасте вдруг начинают рушиться. Добрых слов, объятий и общения становится меньше, появляется взаимное раздражение. Подростки раздражают родителей, родители бесят подростков. А вместе с раздражением растёт родительский страх: «Вдруг такие ужасные отношения у нас останутся навсегда? Вдруг подросток уйдёт из дома или попадёт в плохую компанию? Вдруг начнёт курить? Вдруг завалит экзамены? Вдруг мы рассоримся навсегда? Вдруг...»

Почему с подростками обычно сложно? Может быть, проблема в них самих? Давайте подумаем. Часто так бывает, что одно и то же поведение растущего ребёнка раздражает маму, а папу — нет. Или бабушку нервирует, а вы, родители, на это спокойно смотрите.

Все видят проблему по-разному. К вам приходит друг и жалуется: «Мой подросток ужасно себя ведёт, не слушается, ещё и курить пробовал». Вы спокойно отвечаете: «Ну ладно, хватит тебе, он перерастёт». Но если то же самое происходит с вашими детьми, то эти же слова вас не успокоят.

А если все видят одного и того же подростка по-разному, значит, проблема не только в подростках. И не только их поведением нужно заниматься. Не получится просто что-то «починить» в ребёнке.

Тогда, может, причина в родителях? Сейчас вообще модно во всем винить маму и папу. Говорить: «В моих проблемах виноваты родители, они меня не так воспитывали. Я разгребаю это всю жизнь». Но у меня для вас грустная информация. По данным некоторых исследований, родители, воспитание и вообще всё то, что происходило в детстве, влияет на нас только на 10–20%.

С одной стороны, это печально, ведь кто-то привык сваливать все жизненные сложности на детские травмы. Если таким людям сказать, что влияние родителей ограничивается 10–20%, то им придётся взять ответственность за остальные 80% на себя и как-то менять свою жизнь.

С другой стороны, это может быть радостно, потому что мы понимаем: как бы мы ни старались, как бы ни ошибались, ни ссорились с нашими детьми, больше 10–20% их жизни мы не ухудшим.

А с третьей стороны, некоторые от такой информации почувствуют тревогу: «В смысле 10–20%? Я думал, что всё зависит от меня. Сделаю всё идеально — и ребёнок вырастет идеальным». Эх, к сожалению или к счастью, это так не работает.

Если же проблема не в подростках и не в родителях, тогда в чём или в ком? А проблема на самом деле между ними (см. иллюстрацию). Точнее, в их отношениях.

В ком проблема?

Проблема между вами!



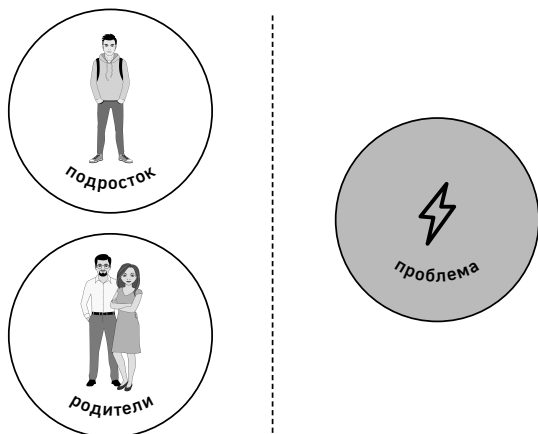
Область, которую вы видите на пересечении двух сфер, родительской и детской, маленькая полоска, — и есть центр кризиса. Ни взрослые, ни подростки не виноваты. Но между ними есть отношения, которые необходимо выстраивать, они не возникнут сами по себе.

Какой бы прекрасный сад цветов вы ни посадили, он заглохнет и зарастёт сорняками, если за ним не ухаживать. То же самое — с отношениями родителей и подростков. Какого бы прекрасного и талантливого малыша вы ни родили, какие бы ценности ни вложили в ребёнка, насколько выдержанными и мудрыми ни являлись бы сами — если никто в семье не занимается отношениями, то будут проблемы: недопонимание, манипуляции, утаивание, хамство, грубость, отдаление, конфликты. Отношениям необходимо уделять время, заботиться о них как о прекрасном цветочном саду и не выстраивать их только вокруг проблем.

Если вы хотите, чтобы ваш сад цвёл и благоухал, не надо сажать туда сорняки. Наоборот, выкапывайте их и выносите за пределы сада.

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с подростком оставались комфортными для всех, выносите любые проблемы с подростком за рамки ваших отношений.

Встаньте на сторону подростка



Посмотрите, пожалуйста, на эту схему. Она пригодится вам во многих сложных ситуациях на протяжении всей жизни. Вам не нужно бороться со своими детьми, а им — с вами. Представьте, что вы со своим ребёнком на одной стороне воображаемого ринга, рядом, держитесь за руки, а проблема — на противоположной стороне ринга. Вдвоём ведь намного проще её победить.

Не «вы друг против друга», а «вы вместе против проблемы».

Только так можно сохранить адекватные отношения. Чем мы и займёмся.

В написании этой книги помогали сами подростки. Мальчики и девочки 10–19 лет анонимно отвечали в моих соцсетях на вопрос «Если бы ты мог сказать родителям всё что угодно, зная, что тебя поймут, примут и не отругают, то что бы ты сказал?». Для родителей очень важно прочитать их ответы и сделать свои выводы, ведь не все дети готовы лично сказать маме и папе о том, что их беспокоит.

Для вашего удобства книга разбита на части. Сначала поговорим о подростках, затем — о родителях, после — о том, что между ними происходит, об их отношениях. А в финальной части разберём самые типичные подростковые проблемы — что делать в самых распространённых ситуациях, когда подросток демонстрирует то, что называется «трудным поведением».

ПОДРОСТКИ

Приходит ветеринар на приём к терапевту.

Терапевт:

— На что жалуетесь?

Ветеринар (с возмущением):

— Нет, ну так-то каждый сможет!

Часто проблемы возникают только из-за того, что мы не знаем, как что-то устроено. Например, без инструкции сложно собрать вертолёт из тысячи деталей. Да даже с инструкцией будет непросто. А если «рецепта» вовсе нет, неясно, что в итоге должно получиться — вертолёт, танк, троллейбус или набор детских электронных игрушек.

Увы, родителям не выдают инструкцию к подросткам. Просто примерно в 12 лет (а иногда и раньше) ребёнок превращается в недовольное нечто, а мама и папа даже не понимают, как это нечто устроено.

В этой главе мы разберёмся, кто такие подростки, что происходит у них в мозге, в психике и с гормонами в это непростое пубертатное время.

Во-первых, если сравнивать с нашим детством, у современных подростков препубертатный период сдвинулся на более ранний возраст. У девочек он стартует в 8–9 лет, у мальчиков — в 10–11 лет. Дети сейчас дей-

ствительно «ранние». Все те нормы, которые когда-то относились к 15-летним, теперь становятся младше.

Даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст с 10 (!) до 19 лет.

Во-вторых, чем больше ребёнка опекают, чем более тепличные у него условия, тем дольше может длиться этот период, поскольку не нужно сталкиваться с «суровой реальностью» и решать все свои проблемы самостоятельно. И это понятно, ведь раньше, например, в деревне девушку в 16 лет уже выдавали замуж. Какие там тебе подростковые проблемы?! Пора корову доить и детей рожать.

Современный подростковый период чаще всего растянут на 10 лет. И это десятилетие жизни обходится родителям в километры нервов.

Как проходит подростковый возраст сейчас?

Скажу абсолютно точно: у наших детей этот период проходит зачастую сложнее, чем проходил пубертат у нас. Им тяжелее, потому что время сильно изменилось. В *наше* время *такого* не было. От нас не ждали настолько ответственных решений в юном возрасте. На нас не оказывали такого колоссального давления. Чем же отличается подростковый возраст, пережитый в наше время, от того, что приходится пройти современным подросткам?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ: ДВОЙНОЕ ПОСЛАНИЕ

Раньше подростки после школы выбирали будущую профессию из достаточно ограниченного списка: инженер, врач, учитель и ещё пара-тройка специальностей. Вспомните, многие мальчики хотели стать космонавтами, а девочки — балеринами. На этом фантазия часто и заканчивалась.

Сейчас вариантов для выбора профессии даже слишком много. Более того, новые специальности появляются буквально каждый год. Например, совсем недавно мы не знали об ИТ-медиках, ремонтниках «умной» одежды и киберследователях. А многие не знают о существовании таких профессий и сейчас. Это всё знать просто невозможно. Перечень постоянно растёт и обновляется. Тревога по поводу выбора профессии растёт вместе с этим перечнем. Из-за этого родители начинают мучить подростка вопросами уже лет с десяти: «Куда будешь поступать? Ты должен решить, кем станешь! Надо же готовиться!» А подросток сам в шоке от происходящего, растерян и ощущает давление. В итоге вместо выбора профессии родители слышат от измученного подростка: «Да ничего я не хочу! Отстаньте уже от меня».

Мир быстро меняется, и ответственность, которая ложится на плечи подростков, постоянно возрастает. Перед современными подростками — огромное поле жизненных возможностей, которого не было раньше. Это провоцирует сильное напряжение. Вспомните, как вы ходите по магазинам, например, за одеждой или обувью. Ещё

ничего не купили, но уже устали. Постоянно принимать решения, выбирать из множества вариантов — один из самых больших стрессов для психики человека. А подростку приходится заниматься этим постоянно.

Но при всей этой огромной ответственности у подростков практически нет никаких свобод. В их жизни намного больше контроля, чем было в нашей в те же годы. Естественно, это вызывает огромный внутренний конфликт.

Раньше подростки выходили гулять на улицу, и никто толком не знал, где они. Родители не были в курсе, по каким стройкам шатаются их дети, у кого в гостях сидят, в каких подъездах зависают. Было больше свободы. Ушёл подросток гулять — и родитель просто ждёт, когда дитя вернётся. Максимум можно было позвонить соседям, одноклассникам, друзьям на домашний телефон и спросить, не у них ли ваш отпрыск.

Сейчас подростки уже неподвластны себе в перемещениях, ведь родители могут определить по геолокации в телефоне, где ребёнок находится в любой момент времени. Родители могут позвонить на мобильный, даже по видеосвязи, и потребовать, чтобы подросток срочно шёл домой. Контроля стало намного больше.

Раньше можно было затереть какую-то оценку в своём дневнике или вырвать страницу. Можно было скрыть плохую успеваемость от родителей, попытаться самому с ней разобраться на первом этапе, пока родителям не позвонили из школы.

А сейчас оценки появляются в электронном журнале раньше, чем ребёнок сам об этом узнаёт. Родитель сразу

же, прямо со своего телефона, может следить за успеваемостью подростка. «Но это же хорошо», — скажете вы. Только частично. Ведь если родитель вовлечённый (а сейчас почти все стараются быть такими), то он сразу же включается в образовательный процесс. Особо тревожные моментально звонят учителю, выясняют, почему ребёнок получил двойку или тройку, пытаются разобраться в ситуации и выяснить, как исправить оценку. Кто-то учителям не звонит, но сразу же начинает срываться на своего подростка: «Откуда эта тройка? Опять ты не учишься! Отберу телефон, ну-ка за уроки!» И у подростка почти не остаётся возможности решать свои учебные вопросы самостоятельно. Он не может наверстать программу, пересдать, исправить или как-нибудь ещё выкрутиться, чтобы родитель не узнал. Скандал из-за каждой плохой оценки и постоянный контроль неизбежны.

Более того, во многих школах введены карточки, благодаря которым в системе появляется отметка, когда ребёнок приходит и уходит с учёбы. Эта информация тоже отображается в интернете. А значит, прогулять школу, сбежав с подругой в кино, становится сложнее. Вы не подумайте, я не за прогулы. Но!

Лишний контроль со стороны взрослых снижает самоконтроль ребёнка.

Когда до 18 лет отслеживается буквально каждый шаг, самому ребёнку сложно, да отчасти и незачем, развивать в себе такие полезные качества, как самоконтроль и самодисциплина.

Раньше подростков меньше контролировали и финансово. Давали скромную сумму на карманные расходы и не знали, что именно на эти деньги купил ребёнок — жвачки или сигареты.

А сейчас мало кто из родителей предпочитает наличные. Детям дают банковскую карту, привязанную к родительской, и о каждом шаге, о каждых десяти рублях мама или папа получают отчёт: им придёт смс с указанием, на что и где потрачены деньги.

Получается, что на современных подростках лежит больше ответственности и за ними намного больше контроля со всех сторон. Ответственности — как на взрослом человеке, а контроль — как за ребёнком.

С этим противоречием сложно справиться и самим подросткам, и их родителям. Это двойное послание буквально разрывает на части. Взрослым непонятно, как относиться к собственному ребёнку. Он выглядит и во многом ведёт себя уже как взрослый, но ключевое слово здесь именно «как». В то же время он остаётся ребёнком. В итоге такая неопределённость становится причиной многих конфликтов.

ВЛИЯНИЕ СО СТОРОНЫ СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Раньше, ещё лет 30 лет назад, когда юный спортсмен выигрывал Олимпиаду или попадал в Книгу рекордов Гиннеса, об этом могли и не узнать, потому что не было интернета. Ну, приходила еженедельно какая-то газета, в которой рекламы было больше, чем полезной информации, а подросток спокойно жил среди своих — таких же простых подростков, без выдающихся достижений, известных на весь мир.

Современные подростки сразу же, в моменте видят достижения всех и по всему миру. Они знают, что кто-то уже в 10 лет создал свой бизнес, кто-то заколачивает миллионы на роликах в интернете, кто-то в 14 лет уже топ-модель в Париже, а кто-то поступает в крутые вузы. И на подростков вся эта информация не может не давить. Идёт постоянное сравнение: «А чего добился ты?»

Этот лёгкий доступ к морю самой разной информации, с одной стороны, благо цивилизации, с другой — делает нас её заложниками. Быстро поступающая информация только нервирует, создаёт лишний стресс и ощущение, что ты вечно «недостаточно хорош». Всегда есть кто-то круче. И ведь это испытывают не только подростки, а даже взрослые. Просто взрослым проще справиться со своими эмоциями на этот счёт, а подросткам за неимением жизненного опыта — сложнее.

Я не хочу сказать, что сейчас плохо, а тогда было хорошо. Нет! Просто я показываю, почему современным подросткам зачастую сложнее проживать этот возраст, чем было когда-то нам с вами.

ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ

Это тоже можно отнести к давлению СМИ и социальных сетей, но уже немного под другим углом.

Раньше подростки видели преимущественно реальных людей «живьём»: родных, соседей, друзей мамы и папы, своих сверстников в классе и школе, в общих компаниях. Конечно, среди них всегда была какая-нибудь красотка-звезда, за которой бегали все парни, или красавчик, лю-

бимчик всех девочек. Но даже у красавиц и красавчиков была реальная внешность, а не отфотошопленная.

А сейчас подростки каждый день видят людей не только «живьём», но и в социальных сетях. В интернете красавицы и красавцы предстают отфотошопленными и отретушированными, на каждом фото — фильтр или маска. Это создаёт неадекватные ожидания от человеческой внешности вообще и от своей внешности в частности.

При этом именно в пубертате внешность проходит не самые лёгкие времена. Запускаются новые гормональные, физиологические процессы, включая структурные изменения в работе головного мозга. Тело меняется постоянно, но неравномерно. Например, руки могут стать непропорционально длинными относительно тела. Или у здорового пацана голос будет как у дошкольника: пока не огрубели голосовые связки. Или у девочки ещё детское лицо, а грудь уже второго размера.

Всё это приводит к тому, что подростки смущаются и стесняются своего тела, становятся неуклюжими. Сейчас, во время культа внешности, когда в социальных сетях дети видят идеальную отретушированную картинку, им тяжело мириться с такими переменами в собственном внешнем виде.

Как работает мозг подростка?

Внимательно посмотрите на картинку ниже. Познакомьтесь: мозг подростка во всей своей красе. И я хочу, чтобы вы запомнили: он устроен не так, как мозг взрослого человека. Он формируется иначе, в нём проходят другие процессы.



Давайте разбираться по порядку.

Префронтальная кора — отвечает за рациональное мышление и самоконтроль. Она формируется у человека в последнюю очередь. Недавние исследования показывают, что у некоторых она полностью созревает только к 25 годам. Я знаю и людей старше 30 с незрелой, не сформированной ещё до конца префронтальной корой. Если у взрослых так происходит, то какой дисциплины мы ждём от подростков? Они просто физически на неё не способны. По той же причине мышление подростков

часто называют туннельным. Они зациклены на настоящем, не слишком заботятся о будущем, и это для них норма.

Прилежащее ядро. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре выше, чем у взрослых. Соответственно, у подростков выше потребность в быстрых удовольствиях, ради которых они готовы рисковать. Например, украсть шоколадку в супермаркете. Они не осознают, что ответственность может быть серьёзной. Наверняка вы слышали истории о молодых людях и девушках, которые забирались на опасную высоту ради фото. В таких случаях они живут в моменте, не задумываясь о последствиях своих спонтанных решений. Повышенный уровень дофамина объясняет и желание подростков попробовать что-то запрещённое, но обещающее необычные приятные ощущения. Никто другой так сильно не стремится к получению удовольствия, как подростки.

Гипоталамус запускает половое созревание, но помимо этого отвечает ещё за температуру тела и сон. Мелатонин, гормон сна, начинает вырабатываться у подростков поздно вечером, ближе к полуночи, и продолжает вырабатываться утром. Именно поэтому они позже уходят ко сну, а утром их очень сложно разбудить. Даже те, кто были «жаворонками», вдруг становятся «совами». Они засиживаются допоздна за компьютером, а утром просыпают школу из-за особенностей работы своего организма. Они не пытаются вас «достать» этими тяжёлыми утренними пробуждениями — их мозг в этот период диктует новые правила.

Ну и **миндалевидное тело**. Оно отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск и порождает сильные эмоции: страх, гнев. У подростков эта область мозга используется интенсивнее, чем у взрослых. Отсюда — повышенная эмоциональность. Порой достаточно одной неосторожной фразы, чтобы начался конфликт, что часто вызывает недоумение и раздражение родителей.

Что я хочу донести до вас этими нудными описаниями и сложными названиями мозговых структур? Что требовать от подростка:

- всегда вовремя ложиться спать;
- внимательно соблюдать и дисциплину;
- быть ответственным;
- контролировать эмоции;
- выбирать отсроченное благо вместо сиюминутных удовольствий;
- держать себя в руках...

то же самое, что требовать от человека с плохим зрением прочитать нижнюю строчку в таблице у окулиста. Или человеку с переломом обеих ног сказать: «Встань и иди, все же ходят! Не ленись! Возьми себя в руки!»

Подросток просто физиологически ещё не созрел для полного самоконтроля и дисциплины, он не может. Нет, он не пытается специально вас довести до нервного срыва, а всего лишь находится в заложниках у своей физиологии.

Тут нужно усвоить и понять: подросткам сложно слушаться родителей.

Даже если бы они очень хотели слушаться, им было бы сложно это делать из-за работы гормональной системы и мозга. Это против их природы. У них настоящий бунт.

Я хочу, чтобы вы запомнили: не всё, что раздражает вас в поведении подростка, действительно является непослушанием или следствием плохого воспитания. Многие обусловлено просто строением, незрелостью мозга, гормональным фоном. Придётся адаптироваться, искать подход к ребёнку. Ведь если у нашего подростка плохое зрение, мы не говорим ему: «Ну, напрягись, присмотришься!» Мы помогаем: записываем к врачу, покупаем очки или линзы. Ребёнка со сломанной ногой мы не заставляем прыгать по ступенькам, а даём костыли и поддержку.

То же самое должно быть и по отношению к подростковым гормональным скачкам настроения и поведения. Повторюсь, дети не нарочно доводят вас до белого каления. Так работают их организмы, так диктует природа, а с природой бороться — себе дороже.

Поэтому наша задача — помогать подросткам выстраивать отношения с нами. Будем надеяться, что у нас, родителей, префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, развита лучше, чем у наших подростков, и это поможет нам выстроить гармоничные отношения.

Что ценно для подростков?

Продолжаем разбираться в том, как устроены подростки. Это поможет нам лучше понимать их и находить общий язык. Чтобы наладить отношения с любым человеком, нужно если и не разделять, то хотя бы понимать его ценности. Что же ценно для подростка?

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

У подростков **повышенная чувствительность к справедливости** на всех уровнях — от семьи до страны. Например, многих из них волнует вопрос экологичной утилизации мусора, бережного отношения к животным. О подобных глобальных вещах они задумываются чаще, чем некоторые взрослые.

Вспомните себя в этом возрасте. У всех в школе был учитель, отличавшийся строгостью и даже некоторой жёсткостью, но при этом справедливый — его любили и уважали. Для нас-подростков справедливость тоже была ключевым фактором. Мы могли вступить за кого-то на улице в ситуации, когда взрослый промолчит. Поэтому можете быть строгими родителями, устанавливать правила, но ваши подростки прежде всего будут проверять, справедливы ли они. Дальше в книге мы непременно об этом поговорим.

ЧЕСТНОСТЬ

Также для подростков важна **честность**, хотя сами они врут очень часто. Именно поэтому они очень чувствительны к любой лжи, как будто имеют встроенный внутренний детектор. Подростки сразу видят, когда мама с папой прикидывают, обходят какие-то моменты, говорят неправду. Это играет огромную роль в установлении контакта.

Крайне важно оставаться с подростками честными. Например, вы можете откровенно сказать своему сыну или дочери, зачем читаете эту книгу: «Потому что я хочу улучшить с тобой отношения». Они это оценят и поставят себе воображаемую галочку «честный родитель».

Подросток, в свою очередь, не всегда будет честен с вами, но ваше враньё точно запомнит надолго, поэтому между неприятной правдой и щадящей ложью выбирайте первое.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Подростку крайне важно **личное пространство**. Это краеугольный камень многих семейных конфликтов и ссор.

В идеале у каждого ребёнка старше десяти лет должна быть своя отдельная комната в квартире или доме. Но я прекрасно понимаю, что не все семьи могут себе это позволить. Значит, сделайте отдельное пространство внутри одной комнаты. Чтобы разделить детскую зону, поставьте ширму, стеллаж, книжный шкаф, да хоть натяните леску со шторкой. Подросток с удовольствием поможет вам это организовать. Пусть у него будут пять квадратных метров, но своих, куда никто без его разрешения не станет врваться. Особенно если в доме есть младшие. Подростки очень остро реагируют, когда малыш по незнанию приходит и начинает ковыряться в их вещах.

Девочка, 17 лет: «Я хотела бы отдельную комнату, я живу с сестрой в одной комнате, ей 18».

Возможность уединиться, иметь личное пространство критически важна для подростков. Если совсем не получается организовать детям «свои метры», выделите каждому из них с 8-9 лет отдельный ящик, коробочку, металлический сейф или чемодан, который будет закрываться.

Ребёнок сможет хранить там личные вещи, которые братья, сёстры, гости, мама или папа не должны брать. Обязательно сделайте это. Задача легковыполнима, и там будет то самое, безопасное для подростка пространство, в которое никто не влезет. Детей очень успокаивает, когда у них есть что-то своё, сокровенное.

Оставьте себе один ключик, но не для того, чтобы рыться в вещах, а на случай, если подросток потеряет свой ключ.

Такое разделение скажется положительно и на отношениях с братьями и сёстрами, потому что ничто так не ссорит детей, как общая собственность.

Личное пространство — это ещё и:

- дать отдельный рабочий стол, стул, шкаф или хотя бы полки, которые только его. Лучше один маленький шкаф, но собственный, чем общий шкаф-купе на всю комнату;
- всегда стучаться перед тем как войти;
- не читать дневники;
- не влезать в телефон и соцсети.

Определить личное пространство для подростка проще, если в вашей семье правильно выстроены границы. Это не только поможет ребёнку с взрослением, но и улучшит отношения с близкими в целом. Для этого:

1. Уважайте индивидуальность друг друга в семье. Примите, что вы все разные. Индивидуальность нужно подчёркивать. Каждый член семьи силён в чём-то

своём. Один ребёнок не обязан ходить на тот кружок, куда ходит второй. Также мама не обязана есть то, что едят дети, и наоборот. Каждому ребёнку нужно индивидуальное время и пространство, которое вы будете уважать.

2. Устанавливайте чёткие, понятные правила и следите за их исполнением. У семей без чётких границ обычно две проблемы:
 - они вообще не создали правил, потому что «и так понятно, что нельзя сидеть в гаджетах целый день!». А вы проговорили это с детьми?
 - они устанавливают правила, а потом их не соблюдают. Было у мамы настроение — она дала гаджет. А сегодня нет настроения, и не разрешила. Вчера выдавала смартфон на час, а завтра выдаст на два. Когда правила не конкретизированы, никаких границ не будет.
3. Обязательно давайте ребёнку честные ответы в зависимости от ситуации. Если вы устали, так и скажите: «Дорогой, я устала, сейчас чайку попью, а потом с тобой побуду». Это лучше, чем общаться с ребёнком сквозь зубы и с раздражением, только бы доказать, что вы «хорошая мать». Спокойно отказывайте даже малышу, какое-то время он сможет развлечь себя сам. Это принесёт пользу всем: вы отдохнёте и сможете получить больше положительных эмоций от общения, а ребёнок научится сам себя занимать и оценит вашу честность.
4. Сохраняйте семейную иерархию: родители — главные. При этом не важно, лидирует папа или мама.

Даже если у вас в семье полный матриархат, это нормально. Главное, чтобы не ребёнок был царём в семье. Если подросток чувствует себя главным, то никаких границ не будет.

5. Говорите о своих чувствах и желаниях. Часто мы спрашиваем о них у ребёнка, но не откровенничаем в ответ. «А чего мне хотеть? Ну какие у меня желания? Ипотеку закрыть и поспать подольше» — вот так это выглядит. Садитесь и проговаривайте, о чём именно вы мечтаете: что сделать, чего добиться, в какой стране побывать. Детям важно видеть, что вы не просто «младший обслуживающий персонал», который готовит, кормит, убирает, ходит на работу, чтобы заработать деньги и «ребёнку все лучшее» купить. Вы — личность. Тогда выше вероятность, что ребёнок будет уважать вас.
6. Спрашивайте о чувствах и желаниях подростка. Можно завести блокноты, куда каждый вечер вы с ребёнком будете записывать по три мечты. Радуйтесь, когда некоторые пункты ваших списков совпадут. И приятно удивляйтесь тому, какие у вас разные желания. Это поможет не только понять, чего вы и подросток хотите, но и подчеркнуть индивидуальность каждого члена семьи.
7. Определите личное пространство ребёнка, о чём мы уже говорили выше. Постарайтесь сделать это до подросткового возраста: такой шаг подарит ощущение безопасности, снизит агрессию в семье.
8. Учите ребёнка говорить «нет» и выражать несогласие. Даже с вами. А на ком ещё ему тренироваться? Если

вы учитесь играть в теннис, то вам нужен спарринг-партнёр, тренер. То же самое, когда человек учится отстаивать своё мнение. Пусть для ребёнка это будут родители. Вступайте с подростками в дискуссии. Говорите, что их мнение действительно важно, но главные решения в семье принимаете вы. И сами учитесь объяснять свою точку зрения. Когда запрещаете что-то, расскажите почему. Станьте примером. Это очень нужный навык, который пригодится ребёнку в будущем.

Если к подростковому возрасту ребёнка границы в семье выстроены правильно, вам всем будет проще пережить этот период.

Имейте в виду, что вы не можете предусмотреть всё. Контроль каждого шага, чтение соцсетей и поиск электронных сигарет по ящикам (всё это — нарушение личного пространства) не предостережёт от каких-то событий в жизни ребёнка. Но так вы разрушите доверие, которое вам очень пригодится, чтобы последствия этих событий были меньше.

Главные задачи подросткового возраста

Мы уже разобрались, как устроен наш подросток, как работают его мозг, нервная система и какие у него ценности. Допустим, мы уже обозначили границы и с уважением относимся к его личной территории. Но зачем это всё? Какие задачи у подростка, кроме «убирать за

собой» и «учиться хорошо»? Глобально в подростковом возрасте есть задачи и поважнее. Родителям нужно их знать, чтобы понимать, почему подросток ведёт себя так или иначе.

У подросткового возраста две главные задачи:

- сепарация — отделиться от родителей;
- самоидентификация — найти себя.

Выполнить вторую, не завершив первую, невозможно: как найти себя, если не отделился от родителей? Если я — продолжение мамы и папы, то я не смогу стать по-настоящему собой. Поэтому важно дать подростку пройти оба этих этапа.

ЗАДАЧА ПЕРВАЯ: СЕПАРАЦИЯ

Сепарация — один из важнейших этапов становления личности, который выражается в отделении ребёнка от родителей. Уточню, что речь идёт об отделении не только от мамы и папы, а вообще от семьи своего детства, от людей, с которыми вы или ваш ребёнок жили в тот период. Бабушки, дедушки, тёти, дяди, братья, сёстры — от всех них важно пройти сепарацию и желательно — вовремя.

Этапы сепарации

Как в теории всё должно происходить, к чему нужно стремиться в отношениях со своим подростком? В соответствии с возрастом человек проходит несколько этапов сепарации:

1. **1 год.** Весь первый год ребёнок находится в очень тесной физической и эмоциональной связи с родителями. Важно, чтобы он чувствовал принятие и безусловную любовь. Но в год ребёнок перестаёт быть «продолжением маминой руки», учится самостоятельно ходить, может отойти или отползти от мамы, взять то, что ему нужно, начинает есть сам. Он начинает отделяться, вся его природа этого хочет. Но некоторые заботливые родители продолжают его кормить до пяти лет: «Пока есть аккуратно не научишься, ложку не получишь». Так приостанавливается естественная тяга к сепарации.
2. **3 года.** Ребёнок начинает осознавать себя как личность. Если до этого малыш говорил о себе в третьем лице: «Саша покушал», «Маша хочет гулять», то теперь появляется Я — «Я покушал, я хочу гулять». В этом возрасте детям хочется всё делать самостоятельно, даже если не получается. Но часто родители говорят: «Какая самостоятельность? Ты будешь надевать то, что я скажу!», «По лестнице самому идти опасно! Давай я тебя отведу за ручку», «Сама ты нормально волосы не промоешь, давай я тебе помою» и тому подобное. Так мамы и папы сами стопорят естественный процесс.
3. **10–15 лет.** Самый яркий этап, пресловутый переходный возраст. Меняются тело, настроение, поведение. Это уже совсем не тот сладкий малыш, к которому вы привыкли. Взрослые и дети взаимно раздражают друг друга. Авторитет родителей падает, на первый план выходит авторитет сверстников. Ребёнок хочет отделиться. Конечно, нельзя в 13 лет дать ему котомку

и сказать: «Иди и живи самостоятельно», но родители должны психологически транслировать посыл:

«Я тебя отпускаю. Живи СВОЮ жизнь, а не мою».

4. **18–21 год.** Переход из отношений «взрослый — ребёнок» к отношениям «взрослый — взрослый», к общению на равных. Если ваш ребёнок живёт с вами, то неплохо бы перестать его спонсировать на постоянной основе. Например, вы знаете, что подростку на карманные расходы нужно 10 тысяч рублей в месяц, — и выдаёте эти деньги раз в месяц, предварительно проговорив: «Ты уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно распоряжаться деньгами. Давай ты не будешь каждый день просить у меня 500 рублей на проезд, лучше я выдам тебе нужную сумму полностью, а ты сам решишь, как её распределить». В большинстве случаев ребёнок потратит эти деньги за неделю и придёт к вам снова. В этот момент нужно проявить стойкость: «Твоя зарплата через три недели. Придумывай, как справляться. Я рядом, помогу и подскажу». Даже если вы живёте вместе, ваша задача — инициировать сепарацию. Желание сепарации должно исходить от родителей, у ребёнка оно будет естественным.

А если в течение этапов сепарации, которые я описала, что-то пошло не по плану, если сепарация так и не пройдена, то получаются 40-летние девочки и 50-летние мальчики, вечные подростки. Вот типичные признаки таких людей:

- постоянный поиск себя. Начинают и бросают все дела, часто меняют виды деятельности. Никак не могут «встать на ноги»;
- регулярно хотят начать жизнь с чистого листа;
- такие люди не могут быть авторитетом для своих детей. Дисциплина и ответственность страдают;
- им сложно стать независимыми от родителей и супругов;
- иногда даже выглядят или пытаются выглядеть как подростки. Смотришь — вроде бы взрослый мужчина, около 40 лет, дети, семья, а как будто несформировавшийся юнец;
- могут появиться подростковые привычки — например, человек в юности никогда не курил, а в 37 лет вдруг начал.

Почему так происходит? Кто-то в подростковом возрасте был так запуган родителями, что ему было не до проявления себя. Кто-то боялся потерять их любовь. У кого-то родители пили, болели, разводились, сами вели себя как дети, а значит, у ребёнка не было возможности побыть подростком — надо было срочно взрослеть и брать чужие проблемы на себя. У таких детей не было сил, чтобы прожить ещё и свои подростковые проблемы.

Если это ваш случай (или вашего близкого человека), помните, что сепарироваться никогда не поздно. У многих полное отделение от родителей происходит уже в совсем взрослом возрасте. Для этого нужно пройти все виды сепарации, описанные ниже.

Какая бывает сепарация?

Принято выделять четыре вида сепарации, каждый из которых важен:

- функциональная;
- эмоциональная;
- ценностная;
- конфликтная.

Увы, я знаю не так уж много даже взрослых людей, которые прошли все четыре вида сепарации. Хотя понемногу это можно делать уже в подростковом возрасте.

Функциональная сепарация — та самая самостоятельность, при достижении которой взрослый человек может обеспечить своё существование без помощи родителей. И дело не только в финансах.

Он может владеть своими вещами — это про личное пространство. Может приготовить себе поесть. Может сам доехать до школы в 15 лет, и не нужно его каждый раз отводить туда за ручку. Он может жить без родителей. Он справится с бытовыми повседневными проблемами. Такова его задача: научиться жить самостоятельно, как бы грустно для многих родителей это ни звучало.

Эмоциональная сепарация — право подростка, а потом и взрослого человека испытывать разные эмоции, не зависящие от эмоций родителей. То есть чувствовать разное, даже если родитель с этим несогласен.

Например, подростку грустно и родители говорят: «Ой, нашёл из-за чего грустить. У тебя в жизни что плохого?! Вот у меня ипотека, работа, всё тяжело! А ты ка-

таешься как сыр в масле, грустить ещё вздумал!» В итоге подросток как будто не имеет права на свои эмоции, к тому же бонусом получает чувство вины за то, что его родителям тяжелее, чем ему.

С правом на злость всё обстоит ещё хуже. Как только подросток начинает злиться, его тут же ругают: «Не делай такое злое лицо! Злиться плохо!» Более того, я знаю взрослых людей, которые не могут себе позволить злиться при своих родителях.

Но ребёнок не должен становиться заложником эмоций своих родителей. Да, он имеет право быть весёлым, когда вам грустно, грустить, когда вам весело, и в принципе не совпадать с вами эмоционально. Это и есть эмоциональная сепарация.

Ценностная сепарация — когда родители со своими детьми имеют разные ценности. И это нормально. Детей за это не ругают, они не стесняются сказать, что для них что-то ценно, а для родителей — нет. Или наоборот: то, что является ценностью для мамы и папы, им не настолько важно. Так бывает, все люди разные. Чтобы вырасти и отделиться от родителей, важно иметь собственную картину мира, не такую, как у мамы и папы. Многие к этому приходят в 30–35–40 лет, а некоторые не приходят никогда.

И последняя — **конфликтная** — сепарация. Её название не значит, что она чем-то плоха. Подразумевается, что два человека, например вы и ваш подросток, научились отстаивать свою точку зрения в конфликте в случае несогласия, не испытывая чувства вины друг перед другом. Мама может сказать 35-летнему сыну: «Надень шапку, холодно». Он ответит: «Нет, мне не хо-

лодно, я взрослый мужчина, я могу сам определить, нужна мне шапка или нет», не почувствовав вину. Или родители говорят дочери: «Вот, не приезжала уже неделю, совсем про мать с отцом забыла», а дочь спокойна: «Ну да, у меня есть своя жизнь, я приеду через две недели к вам в гости с большим удовольствием». Это значит, что дети не боятся конфликта с родителями.

К сожалению, именно стадии ценностной и конфликтной сепарации удаётся пройти крайне малому числу людей. Им кажется, что они обязательно должны соглашаться со всеми ценностями родителей и ни в коем случае нельзя перечить маме, отстаивать своё мнение перед папой. Ради этого люди делают всё что угодно: выбирают не ту профессию, выходят замуж и женятся не на тех, годами хранят тайны от близких, обманывают.

Разве такие отношения можно назвать доверительными? Разве вы хотите таких отношений с вашими детьми? Очень сомневаюсь. Поэтому нужно им помогать отделяться, становиться самостоятельными во всех смыслах.

Как помочь сепарироваться вашему подростку?

Функциональная сепарация:

1. Давайте больше самостоятельности в разных делах. Например, подросток вполне может сам поставить будильник и просыпаться в школу, приготовить себе завтрак, сходить за продуктами, заказать билеты в кино на всю семью.

2. Дайте подростку возможность самому распоряжаться карманными деньгами. Ему важно набить свои шишки в финансовых вопросах. А если вы будете каждую копейку контролировать: «На это трать, на это не трать», ничего не получится. Регулярно выдавайте карманные деньги подростку и позволяйте тратить даже на то, что вы считаете ненужным. При этом никаких манипуляций деньгами быть не должно. Забудьте эту манипуляцию: «Будешь плохо себя вести, не дам деньги на карманные расходы». Это финансовое насилие, которое таким образом может стать привычной моделью обращения с деньгами на всю жизнь. Наверняка вы встречали семьи, где жёны манипулируют деньгами мужей, мужа запрещают жёнам на что-то тратить или лишают жену финансов, если она вовремя не выполнила супружеский долг. Всё это разные формы одного и того же — манипуляций и насилия деньгами. Такое происходит не от хороших отношений. В ваших силах создать другие отношения в своей семье.
3. Дайте возможность подростку самому навести порядок, обставить свою комнату так, как он хочет.
4. Выделите хотя бы одно дело по дому, за которое будет полностью отвечать именно ваш подросток. Пусть это будет то, что ему нравится. Вынести мусор, помыть посуду, погладить бельё, полить цветы — что-то одно, что понравится сыну или дочери. Чтобы подросток понимал: «У меня в этой семье есть своя функция. Я не ненужный элемент». Гораздо приятнее им будет знать, что они делают что-то полезное для близких. Это важно для ощущения себя полноценным членом семьи.

Эмоциональная сепарация:

1. Разделяйте свои эмоции и эмоции подростка.
2. Давайте ему возможность выразить любые эмоции (не только негативные, но и позитивные) когда вам грустно. Эти эмоции могут быть абсолютно любыми, и это нормально. Ребёнок не должен быть заложником ваших эмоций, и вы не должны становиться заложником его чувств. Я знаю очень много мам, которые плачут вместе с ребёнком, когда он расстраивается. Вот оно, слияние: «Не могу разделить, где моему ребёнку грустно, а где — мне самой». Или ребёнка обижают в школе, а она чувствует, что обидели её. Бывает, что ребёнок получил двойку по математике, а женщина это ощущает так, будто ей лично поставили двойку в графе «Материнство». Нет, учитесь разделять: это его эмоции, его жизнь, а это — мои.

Ценностная сепарация:

1. Напишите список своих ценностей, а потом попросите сделать то же самое вашего ребёнка, подростка, мужа, вообще всех членов семьи. Как правило, стандартные ценности взрослого человека выглядят так:
 - семья
 - время
 - свобода
 - здоровье
 - путешествия
 - отдых
 - дружба
 - деньги
 - самореализация
 - карьера

Но у вас и вашего подростка могут быть свои ценности. Не ограничивайте себя предложенным списком.

Девочка, 15 лет (маме): «Я сама знаю, что мне делать в жизни. Твоё мнение не значит, что оно правильное. И у меня есть свои желания и взгляды, отличающиеся от твоих».

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Безопасность | <input type="checkbox"/> Порядок |
| <input type="checkbox"/> Благотворительность | <input type="checkbox"/> Признание |
| <input type="checkbox"/> Власть | <input type="checkbox"/> Природа |
| <input type="checkbox"/> Внешность | <input type="checkbox"/> Путешествия |
| <input type="checkbox"/> Впечатления | <input type="checkbox"/> Развлечения |
| <input type="checkbox"/> Деньги | <input type="checkbox"/> Разнообразие |
| <input type="checkbox"/> Дисциплина | <input type="checkbox"/> Риск |
| <input type="checkbox"/> Доброта | <input type="checkbox"/> Самореализация |
| <input type="checkbox"/> Доверие | <input type="checkbox"/> Свобода |
| <input type="checkbox"/> Достижения | <input type="checkbox"/> Семья |
| <input type="checkbox"/> Дружба | <input type="checkbox"/> Сострадание |
| <input type="checkbox"/> Духовность | <input type="checkbox"/> Справедливость |
| <input type="checkbox"/> Забота | <input type="checkbox"/> Стабильность |
| <input type="checkbox"/> Здоровье | <input type="checkbox"/> Творчество |
| <input type="checkbox"/> Карьера | <input type="checkbox"/> Удовольствия |
| <input type="checkbox"/> Контроль | <input type="checkbox"/> Успех |
| <input type="checkbox"/> Лидерство | <input type="checkbox"/> Честность |
| <input type="checkbox"/> Личное пространство | <input type="checkbox"/> Чувство собственного достоинства |
| <input type="checkbox"/> Любовь | <input type="checkbox"/> Чувство юмора |
| <input type="checkbox"/> Независимость | <input type="checkbox"/> Энергия |
| <input type="checkbox"/> Обучение, знания | <input type="checkbox"/> Эстетика |
| <input type="checkbox"/> Отношения | |
| <input type="checkbox"/> Популярность | |

Ценности мамы:

Ценности папы:

Ценности подростка:

2. Найдите в этих списках общее: «О, тебе важна семья. И мне тоже». Потом найдите разное и примите это, но не с укором: «Ну, конечно, я знала, что тебе твоё здоровье вообще не важно, плюёшь ты на здоровье. А у меня это ценность!» Лучше использовать другой подход: «Как интересно! Тебе так важна дружба! А у меня как-то так не сформировалось, мне дружба не очень важна». Или наоборот: «Тебе не так важно здоровье. Согласна, я в подростковом возрасте тоже особой ценности здоровья не чувствовала». Просто обсудите свои различия. Это и будет первым шагом к вашей ценностной сепарации, к разделению, которое очень важно для подростков.
Чтобы разобраться с собственными ценностями было проще, предлагаю вам список ценностей, в котором вы можете отметить галочкой или подчеркнуть то, что вам близко.

Конфликтная сепарация:

1. Не бойтесь вступать в конфликт со своим подростком. Конфликты — часть отношений. Воспринимайте это так: встретились два человека с разными точками зрения, но они любят друг друга настолько, что решают: «Я со своим мнением, ты — со своим, и мы найдём выход из ситуации».
2. Не стыдите подростка за конфликты с вами.

Хорошие отношения — это не те отношения, в которых не конфликтуют. Хорошие отношения — это те, которые не может разрушить конфликт.

Вы сможете успешнее справляться с любым конфликтом — не только между вами и подростком, но и с другими родственниками, и с друзьями, и с собственными родителями, — если научитесь смотреть на конфликт как на обычную часть отношений.

Вам в помощь предлагаю пошаговую инструкцию о том, как проходить конфликт.

Инструкция «Как успешно решать конфликты с подростками»

Вот основные шаги для успешного прохождения конфликта. Можете распечатать и использовать в общении не только с подростками, но и с другими людьми: с любимым человеком, родителями, коллегами. Конечно же, адаптируя под каждую конкретную ситуацию.

Шаг 1. Самое главное — помнить:

Не я против тебя.
Не ты против меня.
А мы вместе — против проблемы.

Вы не соперники, а союзники. С таким настроем намного проще не скатиться во взаимные обвинения, а выйти из конфликта с общей победой.

Шаг 2. Удовлетворите основные потребности

Избегайте ссор, если вы голодны, устали или хотите спать. В этих состояниях человек наиболее уязвим эмоционально. Вы не сможете управлять конфликтом — он будет управлять вами.

Шаг 3. Подождите 12 минут

Самые яркие эмоции длятся не дольше 12 минут. На эмоциональном пике можно наговорить друг другу лишнего или натворить дел, о которых потом пожалеете.

Чтобы легче прожить эмоциональный пик, можете выполнять упражнения для саморегуляции.

Пружинка

Напрягите всё тело, подержите это напряжение 10 секунд, а потом медленно выдохните и расслабьтесь полностью. Повторите три раза.

Эмбрион

Ложитесь в позу эмбриона, прислонив колени к груди и обхватив их руками. Можете немного покачивать себя, как мама укачивает малыша на ручках.

Бревно

Просто ложитесь и лежите, ощущая всю тяжесть своего тела. Лёжа конфликтовать, ссориться, кричать и эмоционалировать намного сложнее.

Шаг 4. Сядьте бок о бок

Когда эмоциональный пик прошёл, сядьте бок о бок, рядом, а не напротив друг друга. Исследования показали, что так люди более лояльно отвечают на вопросы. После окончания напряжённого и неловкого предисловия повернитесь друг к другу лицом и поговорите с глаза на глаз.

Шаг 5. Начало и завершение

У конфликта должны быть чётко обозначенные начало и завершение. Тогда не создаётся впечатление, что конфликт тянется вечно, перетекая из одного в другой.

Шаг 6. Мягкое начало

Чем мягче вы начнёте конфликт, тем выше вероятность, что он будет пройден эффективно. Агрессия, наезды, претензии, критика — это не то что вам нужно, если вы хотите пройти конфликт, не разрушая ваши отношения. Мягкое начало выглядит примерно так: «Дорогой сын / дорогая дочь, я хочу поговорить с тобой о...»

Шаг 7. Поставить цель

Чтобы не получился спор ради спора, надо сформулировать, ради чего мы этот разговор затеваем, к чему хотим прийти. Например: «Цель этого разговора — договориться о времени использования гаджетов дома».

Шаг 8. Высказываться по очереди

По очереди выскажите то, чем недовольны и что хотите изменить. Говорите больше о себе и своих чувствах, чем о поведении подростка. Например, вместо «Ты опять не убрал в своей комнате. Ты плюёшь на мои просьбы» лучше скажите: «Когда ты не убираешь в своей комнате, я расстраиваюсь, потому что мне кажется, что тебе не важно моё мнение. Я была бы рада, если бы ты прибирал в своей комнате, мне было бы так приятно».

Шаг 9. Не перебивайте

Прежде чем ответить, выслушайте подростка до конца. Для продуктивного диалога необходимо тщательно и внимательно выслушать человека и чтобы он выслушал вас. Многие проблемы в общении возникают, когда вы слушаете невнимательно и нетерпеливо, лишь бы уже быстрее самому высказаться. А ваша задача — слушать так, чтобы понять человека.

Шаг 10. Ищите похожее

Слушая подростка, фокусируйтесь на том, с чем вы согласны.

Мы часто уделяем всё внимание тому, с чем несогласны, хотя это может быть мелочь. И из-за этой мелочи мы не слышим, сколько на самом деле у нас общего.

Шаг 11. Перескажите услышанное

Это нужно, чтобы свериться, правильно ли вы друг друга поняли. Скажите что-то вроде: «Я правильно поняла, что ты имеешь в виду...» или «Звучит так, словно ты говоришь...».

Шаг 12. Вернитесь в настоящее

Оперируйте фактами из настоящего времени. Зачастую мы делаем из мухи слона, когда одна из сторон начинает припоминать обиды прошлого. Сосредоточьтесь на настоящем моменте и насущной проблеме. Когда вы припоминаете прошлые обиды, ваша способность преодолеть конфликтную ситуацию значительно снижается.

Шаг 13. Предложите решение

После того, как все стороны высказали недовольства и жалобы, пусть так же по очереди выскажут варианты решения, которое видят. «Тебе просто надо измениться» не подходит. Это не решение. Во-первых, измениться непросто. Во-вторых, вы перекладываете всю ответственность за конфликт на вторую сторону, а это вызовет только агрессию.

Шаг 14. Не делайте решение окончательным

Это создаёт дополнительную тревогу и напряжение. К тому же вы живые люди и можете ошибаться. Лучше завершите обсуждение нейтральной фразой: «Мы попробуем, а если не получится — придумаем что-то ещё».