***Консультация для родителей: «Почему ребенок игнорирует родителей и как быть?»***

******

В подростковом и предподростковом возрасте многие дети игнорируют советы и замечания взрослых, не отвечают на звонки и сообщения, хлопают дверью и огрызаются на замечания. Как правильно реагировать на такое поведение?

Вполне естественно, что родители испытывают обиду, когда подросток игнорирует их слова и делают вид, что не слышит. Или просто не отвечает в общении или на сообщения в телефоне. Однако крайне важно разобраться в причинах и реагировать правильно, чтобы избежать конфликтов и не потерять контакт с ребенком в трудном подростковом возрасте.

***Почему дети игнорируют родителей?***

В большинстве случаев попытки игнорировать взрослых вызваны тем, что общение с ними причиняет подростку психологические страдания. Родители далеко не всегда понимают, что не так с их словами, ведь они хотят лучшего для своих детей. Но попробуем посмотреть на ситуацию глазами подростка, который находится в том возрасте, когда человек еще имеет неустойчивую самооценку и пытается разобраться с собой и отношениями.

Многие типичные высказывания или просьбы родителей бьют по самооценке или гордости подростка, который воспринимает слова через призму своего опыта и психологического состояния. И часто пытается закрыться и спрятаться от того, что ему неприятно.

***Что в словах родителей заставляет ребенка закрыться?***

* Упреки. Когда мы указываем детям на ошибки или промахи, они слышат: «Ты плохой. Ты не справился». Если эмоции зашкаливают, а подросток не может или не хочет ответить резко и выразить обиду и гнев – он закрывается и игнорирует взрослых.
* Приказы. Когда мы директивно говорим детям, что они должны сделать, они слышат в этом нежелание учитывать их мнение, отсутствие интереса и уважение к их личности. Это болезненное ощущение, поэтому подросток буквально пытается выключить источник таких сообщений в свой адрес.
* Насмешки. Если взрослые обесценивают то, что подростку дорого: его друзья, увлечения, влюбленность,-он замыкается и не хочет реагировать. Ответить взрослому ответной насмешкой может не каждый, но обиду в такой ситуации испытывают все подростки.
* Негативные прогнозы. Из лучших побуждений мы часто пытаемся воздействовать на подростка при помощи негативной мотивации. Например, говорим, что он станет дворником, если не будет учиться. Однако подросток в этом слышит исключительно недоверие, а это болезненный удар по его уверенности в себе, от которого он хочет уклониться любой ценой. В том числе, игнорируя слова родителей, даже если смысл был в том, что нужно учиться.
* Угрозы. Если родители срываются и начинают угрожать подростку отобрать телефон, лишить карманных денег или не пустить в гости к другу, подросток испытывает страх и пытается избежать и разговора, и дурных последствий.
* Банальности. Очень часто мы говорим вещи, которые подростки и так знают: надо учиться, дружить с хорошими детьми, заниматься полезными делами. Подростки знают, что надо, но у них не всегда получается. Они и сами не рады, но в понимании об очевидном они слышат упреки.
* Попреки. Если родителям свойственно упоминать, что они много тратят денег на ребенка и отказывают себе во всем, подросток испытывает вину и пытается закрыться. Он чувствует бессилие, потому что изменить ситуацию не может и делает непробиваемый вид, чтобы не показать, что ему больно.

*Все эти вещи болезненно влияют на хрупкую самооценку и уверенность в себе, поэтому подростки стараются мысленно выключить звук и игнорируют родителей в таких ситуациях.*

***Ребенок игнорирует просьбы***

Родители справедливо полагают, что подросток уже достаточно взрослый для того, чтобы взять на себя часть домашних обязанностей, помогать в семье и делать какие-то общие дела. Логично, что они просят подростка о помощи или выражают другие просьбы. В ответ же подросток может не сделать, а проигнорировать.

***Почему подросток игнорирует просьбы?***

Так происходит по нескольким причинам:

* Подросток действительно занят делами, которые для него более важны. Да, вам может быть обидно, что ему личная жизнь важней, чем лекарство для мамы, но так работает его мозг сейчас и таковы его приоритеты.
* Он так выражает агрессию и обиду. Вполне возможно, он воспринимает ваше отношение к нему как игнорирование его истинных потребностей.

Не спешите усиливать давление. Убедитесь, что вы сформулировали просьбу к подростку правильно.

Как попросить подростка?

Основные способы сформулировать просьбу к подростку:

* Исключите упомянутые выше упреки и попреки. Если вы начнете просьбу с упрека типа: «Вечно у тебя в комнате бардак!» - подросток закроется и начнет вас игнорировать до того, как вы начнете говорить по существу.
* Не требуйте, а договаривайтесь. Подростку важно, чтобы с ним говорили наравных по тем вопросам, которые он понимает.
* Ведите себя так, как бы вы обращались к другу. Спросите, когда у ребенка есть возможность поговорить. Скажите, что у вас есть просьба и вы хотите обсудить, когда у ребенка есть возможность ее выполнить. Учитывайте его планы: если ребенок наметил важную для него встречу, не требуйте ее отменить, а ищите возможности, чтобы все стороны смогли соблюсти свои интересы.
* Помните, что просьба должна быть просьбой, а не приказом, который не терпит возражений.

***Ребенок молчит и не отвечает на вопрос***

Довольно часто подросток просто не отвечает, когда мы спрашиваем о том, что для нас важно. Как задавать вопросы так, чтобы ребенок не игнорировал их, а отвечал?

* Избегайте формулировок, которые негативные сами по себе. Если вы спросите: «Нахватал двоек опять?»-шансы на игнорирование велики.
* Избегайте страдающих интонаций и вздохов, которые показывают подростку, что ничего хорошего от него вы не ждете. И вообще, он вам портит жизнь и настроение.
* Обозначайте свой интерес предельно четко. Часто подростки игнорируют вопросы, когда не понимают, к чему вы клоните. Если вы спрашиваете: «Как в школе?»-он может накрутить себя сто раз тем, что вы уже узнали, что у него конфликт с учителем. Лучше спросить про конкретные вещи, типа оценки за контрольную.
* Не настаивайте на том, чтобы подросток делился с вами личным. Уважайте его право на тайну – в этом возрасте он должен проводить границы.

Подросток, который делится с родителями деталями своей личной жизни или секретами друзей, это проблема с точки зрения зрелости личности по возрасту.

* Поясняйте, зачем вам та или иная информация. Если вы спрашиваете о его настроении, добавьте, что хотите помочь, если это возможно. Если вы спрашиваете об оценках, добавьте, что готовы подключить репетитора, если необходимо помощь.

Также помните, что подросток будет игнорировать ваши вопросы и вообще вести себя скрытно, если вы обсуждаете его с другими людьми. А если вы рассказали то, что он считает очень личным, то будет крайне сложно добиться его доверия. Подростки довольно мнительны в этом возрасте, чтобы избегать таких конфликтов необходимо поднять самооценку и уверенность ребенку.

***Что делать, если ребенок не берет телефон?***

Особую тревогу родителей вызывают ситуации, когда ребенок не отвечает на звонки и сообщения. Особенно если он не появился дома или не вышел на связь, когда вы договорились. Понятно, что вы переживаете за его жизнь и здоровье, но подросток расценивает это как повышенный контроль.

Чтобы такого не произошло, общайтесь с подростком на расстоянии правильно.

***Почему ребенок не отвечает на телефон?***

Причин, по которым ребенок не отвечает, может быть много:

* Вы начали общение с упрека, а он вас игнорирует, потому что зол и обижен.
* Он действительно занят. Проблема друга или разговор с обьектом влюбленности – это важно в этом возрасте.
* Он забыл телефон где- то. Телефон украли или он разрядился.
* Он попал впопал в беду. Этого тоже исключать нельзя, к сожалению.

Если у ребенка что –то личное и важное он парадоксальным образом будет обижен на то, что вы его «дергаете». С одной стороны, он хочет независимости, с другой – ожидает, что родители третьим глазом видят, что у него проблемы. Проговорите с ним дома этот момент: вы не талант, поэтому имеете право волноваться. Это отличный повод обсудить его ожидания от родителей и завышенные требования по пониманию, когда он не обьясняет ситуацию.

***Как писать ребенку в телефон, чтобы не поссориться?***

* Не пишите сто сообщений с упреками, что он не звонит или не пришел домой. Просто напишите: Привет, мы договаривались, что ты придешь в 10. У тебя все в порядке?
* Если он не отвечает, подождите минут 10-15. После этого напишите еще одно сообщение: «Я волнуюсь, потому что боюсь, что с тобой что-то случилось. Перезвони, пожалуйста.
* Когда ребенок выйдет на связь, не упрекайте его. Выясните ситуацию, договоритесь о том, когда он придет, нужно ли его встретить.
* Потом еще раз проговорите спокойно, что вы нервничаете, когда он не выходит на связь, когда вы договаривались.
* Если же ребенок все же не выходит на связь, опять же без лишних упреков в том, что он вас не жалеет, не ценит, и т.п., напишите: Я уже беспокоюсь всерьез, поэтому буду тебя разыскивать.
* Если ребенок не выходит на связь и не появляется дома в течение 30 минут после обещанного времени, вы имеете полное право начать его искать по друзьям. И здесь надо сохранять твердость – вы с воем праве, и так будет всегда.

***Ребенок закрывается в комнате и хлопает дверью***

Многие дети выражают игнорирование родителям тем, что закрываются в своей комнате, требуют поставить на дверь замок и т.п.

***Почему ребенок закрывается в комнате?***

Так происходит тогда, когда общение с родителями причиняет подростку боль по изначально описанным причинам. Ребенок закрывается в комнате, чтобы поставить физическую границу между собой и родителями.

***Что делать, если ребенок закрывается в комнате?***

* Дать ему время успокоиться.
* Стучать, когда вы хотите войти или что-то сказать.
* Иметь в виду, что он может вас не услышать, если играет в компьютер или слушает музыку.

Важно договориться заранее, как его лучше звать, когда дверь закрыта.

Ведь он может не только играть, но и спать или делать что-то личное.

Многим детям удобно, когда им пишут в телефон, хотя это кажется дикостью в одном доме. Но им так проще подготовиться к разговору и переключиться на общение со своего занятия.

***Каков ваш уровень родительского стресса?***

Довольно часто во время конфликта или просто испытав раздражение, подросток хлопает дверью. Некоторые дети вообще постоянно хлопают дверьми на эмоциях.

Это яркий эмоциональный жест, с помощью которого ребенок выплескивает эмоции и подчеркивает границы.

* Если в семье принято таким образом ставить точку в разговоре, то он это просто перенял от родителей как манеру.
* Если ребенок таким образом игнорирует родителей, то он хлопком двери подчеркивает, что не намерен общаться.

Ничего хорошего в такой привычке нет.

Часто дети хлопают дверьми, когда у них истерика или нервный срыв, и тогда важно вести себя правильно в моменте и после эмоциональной вспышки.

***Что делать, если ребенок хлопает дверью?***

Имеет смысл научить подростка выражать словами нежелание общаться или отвечать на вопросы. Причем до того, как он разозлился. Попросите его говорить: «Я не хочу обсуждать это,»-когда он только начнет чувствовать, что разговор ему неприятен. Хлопать дверью уже будет не на что.

Также важно разобраться в причинах конфликта с ребенком и научиться разрешать их иначе, без бурных вспышек эмоций.

Когда ребенок не отвечает на сообщения или просто игнорирует советы или просьбы, родители испытывают сильный дискомфорт. Не нужно поддаваться эмоциям, нужно честно признать, что эти ситуации вызывают в нас страх потерять контакт с ребенком. Именно поэтому имеет смысл действовать так, чтобы избежать конфликта и проговорить свои эмоции в корректной форме. Так вы снизите тревожность ребенка и он не будет игнорировать ваши слова и действия.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.