



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг



Байярд Роберт, Байярд Джин

Ваш беспокойный подросток

Практическое руководство для
отчаявшихся родителей



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Ваш
беспокойный подросток.
Практическое руководство
для отчаявшихся родителей.
Роберт Байярд, Джин Байярд**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Роберт Байярд, Джин Байярд / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Байярда Роберта и Байярда Джина «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Книга Роберта и Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток» адресована родителям, которые устали от роли обслуживающего персонала или надзирателя при тинейджере. Родители сами не замечают, как переходят на ультимативный слог и выражают претензии вместо того, чтобы твердо высказывать собственное мнение. Авторы предлагают взрослым пересмотреть словарь и начать пользоваться в диалоге с ребенком «Я-высказываниями». Книга дает советы, как с комфортом устроиться возле действующего вулкана, чтобы не пострадал сам «вулкан» – подросток. Конструктивно учит реагировать на грубость и необоснованные требования. Пропускать мимо ушей несправедливые обвинения. Перестать контролировать каждый шаг подростка и передать ему контроль над его жизнью. Ведь для этого человеку и дается трудный переходный возраст. Зачем читать • Выстроить приемлемые границы во взаимоотношениях с подростком, чтобы было удобно прежде всего вам. • Научиться говорить так, чтобы подросток вас услышал. • Передать подростку управление его собственным будущим и прекратить контролировать его действия. Об авторе Роберт и Джин Байярд – американская супружеская пара, которая вырастила пятерых детей. Двое из них были родными, а трое – приемными. Джин – психотерапевт по профессии, а Роберт был физиком. Проблемы, возникшие у этой пары с воспитанием подрастающих детей, заставили главу семьи в возрасте 55 лет защитить докторскую диссертацию по психологии. Делом жизни для супругов Байярд стал бестселлер «Ваш беспокойный подросток», который помог миллионам родителей справиться с трудным периодом.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Вступление	7
1. Передайте ребенку ответственность за его жизнь	8
1.1. Начните передавать ребенку контроль над событиями его жизни	9
1.2. Не оказывайте отрицательное внимание	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Краткое содержание книги: Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Байярд Роберт, Байярд Джин

Авторы:

Байярд Роберт, Байярд Джин

Тема:

Семья и воспитание

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Вступление

Боб и Джин Байярд сталкивались с различными проявлениями подросткового возраста у своих детей и испытали весь спектр чувств, связанных с этим непростым периодом. Чем больше они старались изменить ситуацию и своих детей, тем хуже становилась обстановка в доме и тем сильнее дети демонстрировали неповиновение. Несчастные родители прочитали десятки книг по воспитанию, но не смогли избавиться от чувства вины за то, что они являлись плохими родителями. Дорогостоящие психотерапевтические сеансы также не приносили видимого эффекта – напротив, дети начинали ощущать себя пациентами, которым необходима помощь.

Методом проб и ошибок супруги Байярд пришли к тому, что родителям необходимо измениться самим, став полноправными членами собственной семьи. Этот очень непростой и постепенный процесс является первым шагом на пути к успеху.

Лишь отпустив ситуацию и передав ребенку контроль над его поступками, можно начать новую полноценную жизнь, в которой есть место для собственных желаний и радостей. Несчастные родители, пытающиеся контролировать каждый шаг ребенка, не могут ожидать уважительного и заботливого отношения со стороны сына или дочери.

Не стоит ждать того, что улучшение наступит сразу. Порой дети противятся возлагаемой на них ответственности, бунтуют и ведут себя хуже прежнего. Однако авторы, которые сумели помочь сотням семей, убеждены, что упорство и последовательность родителей в конце концов будут вознаграждены.

Авторы приводят множество примеров и постоянно подбадривают родителей, у которых опускаются руки. В книге четко сформулированы этапы действий в кризисной ситуации и приведены конкретные шаги по преодолению проблем.

1. Передайте ребенку ответственность за его жизнь

Прежде всего, необходимо избавиться от установки «мой сын или дочь ведет себя все хуже и хуже – значит, я оказался плохим родителем». Авторы советуют расслабиться и даже предлагают несколько методик для достижения данного состояния. Необходимо понять, что вы и ваш ребенок в равной степени обладаете правом на свободу, внимание, уважение и любовь. С одной стороны, **родители не должны контролировать каждый шаг ребенка, но нельзя и превращаться в раба, обслуживающего потребности сына или дочери.**

Не стоит концентрировать внимание на достижении конкретных близких целей, стремясь к глобальным: вы хотите, чтобы ваш ребенок стал ответственным, самостоятельным, успешным и счастливым, и того же самого желаете для себя.

Затем следует приступить к составлению списка поступков ребенка, которые мешают вам нормально жить. Пункты списка нужно тщательно проанализировать и отнести каждый из них к группе событий, которые влияют только на жизнь ребенка, или к группе событий, которые влияют на жизнь взрослых.

1.1. Начните передавать ребенку контроль над событиями его жизни

Итак, к событиям жизни ребенка относятся те поступки, которые имеют последствия только для вашего ребенка и с которыми вы, по большому счету, ничего не можете поделать. Например, пункт «поздно ложится спать» однозначно относится к событиям жизни ребенка, так как мешает ему вовремя встать утром и хорошо учиться в школе. Несмотря на вашу обеспокоенность, вредит он только себе.

Рассмотрим такой пункт, как «не моется неделями и ходит в грязной одежде». Вам горько, неприятно и стыдно, но, на самом деле, этот пункт не относится к вашей жизни. От своей неряшливости страдает ребенок: маловероятно, что такого человека будут нормально воспринимать окружающие.

Если подросток теряет, дарит, портит свои вещи, это тоже события его жизни. А вот если он ждет, что вы купите ему новые, то это уже становится событием вашей жизни. Но вы вполне можете отказаться тратить деньги, предоставив решение проблемы сыну или дочери. Даже такие серьезные проблемы, как курение марихуаны, мелкое воровство в магазине, ранняя беременность, активная сексуальная жизнь, касаются ребенка, а не вас.

Когда список событий жизни ребенка будет готов, вам необходимо сделать следующее: **во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты, во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ребенок сам может принимать правильные решения во всех этих случаях и дайте ребенку почувствовать это доверие.**

Начните с передачи ребенку ответственности за один пункт его жизни. Представьте, что ребенок совершает конкретный поступок. Вспомните, как вас захлестывает волна гнева и беспомощности: «Я должен что-то предпринять, но я ничего не могу сделать в данной ситуации». А теперь представьте, что теперь ваш ребенок, а не вы отвечаете за этот поступок, и вся эмоциональная нагрузка лежит на нем. Почувствуйте, как ощущение облегчения и свободы разливается по всему вашему телу. В этом новом состоянии наблюдайте за поведением подростка со стороны и осознайте, что ему можно доверить решение проблемы.

Теперь идите к сыну и передайте ответственность за данный пункт списка: «Джо, я беспокоилась и сердилась, что ты пропускаешь школу, но поняла, что это глупо. Ты вполне можешь сам отвечать за свою учебу, и я больше не буду вмешиваться. При этом я готова оказывать тебе поддержку, если ты в ней нуждаешься». Говорите спокойно и твердо, никак не реагируя на ответную реакцию. В течение нескольких недель подобным образом передайте ответственность за все события жизни ребенка.

1.2. Не оказывайте отрицательное внимание

Многое из того, что совершается ребенком, происходит не из-за того, что он ненавидит вас, а для того, чтобы получить от родителей отрицательное внимание и тем самым уклониться от необходимости самостоятельно принимать ответственные решения. Ребенок в подростковом возрасте получает отрицательное внимание в избытке: в виде брани, осуждения, неодобрения и попыток усилить контроль. На самом деле он нуждается в помощи, одобрении и доверии в принятии собственных решений.

Отрицательное внимание – своего рода наркотик для подростка. **Родителям нужно быть готовыми к ухудшению поведения ребенка в ответ на передачу ему ответственности за события его жизни**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.