Підліток поводиться зухвало: як виправити ситуацію?

Є багато способів, за допомогою яких дитина [висловлює неповагу](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/481/) до дорослих: сварки, [зухвалість](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2962/), ігнорування прохань, сарказм та інші. Якщо ви зіштовхуєтеся з такою поведінкою своєї дитини, ви не одні: це велика проблема для батьків у всьому світі.

Правда полягає в тому, що таким чином діти (особливо підлітки) намагаються вирішити свої проблеми. Зіштовхуючись із правилами й [обмеженнями](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2218/), діти відчувають безсилля, і за допомогою зневажливого поводження вони намагаються знову отримати контроль над ситуацією. Якщо їм вдається спровокувати [суперечку з вами](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/3117/), вони опиняються у виграшному становищі, адже тепер ви сперечаєтеся про їх повагу до вас, а не про необхідність дотримуватися розпорядку або робити уроки.

Причини такої поведінки полягають у тому, що дитина росте й більше не вважає себе маленькою. Підлітки схильні прагнути свободи, й зневажлива поведінка – один із способів виразити це. Так, важливо дозволяти підлітку виражати своє прагнення до незалежності, але при цьому потрібно вказувати йому на те, що його поведінка зухвала, вона принижує й завдає болю іншій людині.

Хоча зневажлива поведінка й цілком логічна в підлітковому віці, не варто дивитися на неї крізь пальці, тому що від цього вона тільки посилюється.

**Що викликає зневажливу поведінку в підлітка**

Розглянемо п'ять найбільш імовірних причин зневажливої поведінки підлітка та спробуємо знайти способи її уникнути.

**Причина № 1. Ви приймаєте слова підлітка на свій рахунок**

Часто підліток висловлює свою фрустрацію за допомогою насмішок або сарказму в бік батьків. І така поведінка завдає болю. Підлітки шукають слабкі місця, щоб втягнути вас у суперечку, змусити захищати себе та встановлені вами правила. Якщо приймати все це на свій рахунок, вам буде важко справлятися з такою поведінкою. Демонструючи гостру реакцію на репліки підлітка, ви провокуєте його продовжувати чинити так само. Це дратує, але батькам не потрібно відразу ж намагатися виправляти подібну поведінку.

Якщо підліток відкрито не порушує встановлених правил, можна просто ігнорувати дрібні прояви неповажної поведінки. У випадку, коли підліток, виходячи з кімнати, невдоволено бурмоче щось собі під ніс – це нормально. Але коли дитина відкрито проявляє неповагу до інших людей або демонструє неприйнятну поведінку, варто втрутитися.

**Як діяти в такому випадку?** Визначте для себе, з якою поведінкою підлітка ви готові змиритися, а на яку потрібно звертати увагу. Пам'ятайте, що зневажливою поведінкою дитина не ставить мету вас образити. Для підлітка це просто спосіб упоратися з фрустрацією. Постарайтеся поставитися до поведінки дитини з максимальною об'єктивністю. Це не означає, що вам не можна дратуватися. Постарайтеся впоратися зі своїми емоціями, перш ніж реагувати на поведінку підлітка. Акцентуйте всю увагу на темі розмови.

**Причина № 2. Лихослів'я на адресу інших людей**

Іноді життя повне [стресів](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/438/): начальник на роботі вимагає неможливого, сусіди шумлять за стіною, родичі дратують своїми претензіями. Для вас це слушна нагода [показати своїм дітям приклад](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2714/) того, як можна впоратися зі своїм роздратуванням або обуренням. Діти багато чого вчаться на нашому прикладі. Якщо ми лихословимо або погано відгукуємося про інших людей, не варто дивуватися тоді, коли наші діти почнуть чинити так само.

**Як діяти в такому випадку?**Батькам варто показувати позитивний приклад своїм дітям. Вони спостерігають за вами, навіть якщо удають, що їм все одно. Якщо ви хочете прищепити дитині шанобливу поведінку, поважайте інших людей і навчіть цьому свою дитину.

**Причина № 3. Погляд на ситуацію очима дитини**

Як можна дивитися на ситуацію очима дитини, коли йдеться про неповажну поведінку? Припустимо, підліток скаржиться на те, що йому в школі задають багато завдань, обзиває вчителя й відгукується про нього нешанобливо. Ви навіть можете погодитися з тим, що вчитель дійсно задає багато завдань. Стаючи на сторону дитини, ви часто помічаєте, що й самі роздратовані вчителем. Ви погоджуєтеся з тим, що завдань дійсно занадто багато і вчитель не має рації. Тим самим ви даєте зрозуміти, що не завжди шанобливо ставитеся до того, хто не має рації. Підліток починає думати, що коли ви вважаєте, що хтось помиляється, то можна виявити грубість.

**Як діяти в такому випадку?** Насправді ні ви, ні ваша дитина не зобов'язані погоджуватися з кимось, просто щоб не здатися неповажним.

У будь-якому випадку потрібно знайти прийнятний спосіб заявити про свою незгоду. Стаючи дорослішими, підліток зустрічає все більше й більше людей, з якими він не згоден. Тому йому потрібно навчитися [виражати свою незгоду в спокійній манері](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/1840/).

**Причина № 4. Акцентування уваги на поганій поведінці підлітка**

Батьки підлітків схильні думати: «Моя дитина дуже часто проявляє неповагу до людей. Потрібно її весь час контролювати, щоб вона виправилася». У зв'язку з цим батьки постійно зупиняють дитину й роблять їй зауваження. Іноді підліток намагається поводитися добре, але в нього нічого не виходить. Постійні зауваження викликають у нього обурення. Якщо підлітку постійно вказувати на його недоліки, він може зробити висновок, що він просто не здатний на хорошу поведінку. Постійна увага батьків до недоліків тільки погіршує ситуацію.

**Як діяти в такому випадку?** Діти добре реагують на похвалу. Похвала дає дитині не тільки позитивні емоції, а й важливий зворотний зв'язок: вона розуміє, що батьки схвалюють її поведінку. Коли ви помічаєте хороші вчинки дитини, говоріть їй про це: «Добре, що ти пішов у кімнату, а не став сваритися з сестрою. Я знаю, як ти намагаєшся контролювати свої емоції. Я ціную це».

**Причина № 5. Прагнення поваги**

«Я твоя мати, і ти повинен ставитися до мене з повагою!» Знайома фраза? Багато батьків стурбовані тим, що діти їх зовсім не поважають. Але повага до батьків не виникає в дітей автоматично. Більш того, підлітки зазвичай думають, що вони розумніші за батьків – це типове юнацьке помилкове судження. Тому неможливо змусити дітей поважати вас. Повага – це почуття, і не можна змусити людину відчувати що-небудь. Але як же домогтися від дитини гарної поведінки, якщо в неї немає навіть поваги до вас? Для цього потрібно акцентувати увагу на поведінці, а не на почуттях дитини, навіть якщо ці почуття стосуються вас.

**Як діяти в такому випадку?** Ви не можете вимагати, щоб дитина відчувала повагу, але ви можете вимагати від неї шанобливої поведінки. Коли підліток погано поводиться, скажіть йому: «Тобі може не подобатися правило, але його потрібно виконувати», «Ти можеш відчувати роздратування, але обзивати мене не можна». Акцентуйте увагу на поведінці, а не на почуттях.

Не турбуйтеся, якщо ви не можете впоратися з неповажною поведінкою дитини. Визнання того, що ви вибрали неправильний метод – перший крок до вирішення проблеми. Це займе багато часу й енергії, але в результаті ви зможете навчити дитину поводитися чемно, з повагою.