Родителям на заметку: если подросток хамит

Хамством мы называем наглость, грубость, неуважение, выраженные вербально и интонационно. Особенно неприятно получать этот негатив от любимого чада. И что делать? — этот вопрос часто задают родители психологам Детского телефона доверия.

Подростковое хамство во многом зависит от взрослых — плохие примеры подаем. Безусловно, бывают моменты, когда надо основательно пожурить чадо — не всегда же «пряником» его воспитывать, но нельзя при этом оскорблять, унижать и применять резкие выражения. И баталии со своей половиной при детях не вести, и друзьям кости не перемывать, с соседями/продавцами словесную перепалку не устраивать. Надо **учиться держать себя в руках**, иначе в скором времени дети будут вести себя так же. В том числе и с самыми близкими — дурной пример, как известно, заразителен.

Первый момент — **не оставлять хамство без внимания,** иначе ребенок решит, что так можно. Стоит спокойно и твердо сказать: «Стоп! Разговаривать со мной таким образом недопустимо. Ни при каких обстоятельствах. Я понимаю, что ты расстроен/рассержен/зол/не очень доволен, но давай учиться по-другому выражать обиду и разочарование. Чем сильнее мы будем злить друг друга, тем позднее придем к взаимопониманию. Или вообще не придем». Подросток должен понять, что был не прав. И извиниться.

Сохранять спокойствие. Не кричите — проявление эмоций указывает на слабость, а ей, как известно, пользуются более сильные и напористые.

Думать перед тем, как говорить. В пылу гнева можно наговорить того, о чем в последствии придется жалеть. Дайте себе несколько секунд перед тем, как ответить ребенку, чтобы не увеличивать пропасть между вами.

Устанавливать конкретное наказание за хамство. Подросток должен иметь четкое представление о том, что ждет его за неуважительное отношение к родителям и мат. Ознакомьте его с последствиями. Например: «Я понимаю, что ты легко теряешь контроль над собой, однако, дважды на неделе повысив на нас голос, ты лишаешься части карманных денег». Или: «Использование мата карается недельным домашним арестом без каких-либо исключений».

Расширять круг интересов подростка — постараться разнообразить круг его общения. Например, сделать речь более красивой поможет литературный кружок или театральная студия, а занятия спортом снизят риск нервного перенапряжения.

Злость, раздражение работают на отторжение, отстранение, отталкивание. Любовь и принятие — на сближение.

Есть вопросы? Набирайте 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия поможет вам найти на них ответы!