КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

www.kftv.ru

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

Пока ребенок маленький, родителям кажется – ну вот, осталось чуть-чуть, начнет ползать, ходить, кушать и ходить на горшок сам, пойдет в садик, в школу – в общем, станет самостоятельнее, и уж тогда нам будет полегче. А не тут-то было!

Народная мудрость гласит: «Маленькие бедки – маленькие бедки, а большие детки – большие бедки». Конечно, не всё так печально, дети приносят нам много радости, но сложностей каждого этапа их взросления никто не отменял. Становясь старше, ваш вчерашний малыш превращается в подростка и выходит из-под неусыпного контроля, когда вы видите и предупреждаете каждый его шаг. Теперь он учится идти своей дорогой, совершая ошибки, на которые вам больно и грустно смотреть, но такова цена взросления и опыта.

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

Почему родителям сложно находить общий язык с подростками?

Подростковый возраст – сложное время не только для родителей, но и для самого подростка. В этот период (обычно подростками называют девушек и юношей 12-18 лет) происходит грандиозная гормональная перестройка организма, влекущая за собой серьезные психологические изменения. Выход из стабильного и комфортного ощущения себя ребенком, когда взрослые авторитетны, окружающий мир дружелюбен, интересы стабильны, — это колоссальный стресс. Недаром для психологов и психиатров подросток – это человек с «пограничной» психикой, которому «позволено» быть нервным и порой неадекватным.

В этот период важно найти общий язык с подростком, а не пытаться учить жизни и ругать, даже если вам кажется, что он стал абсолютно несносным, «отбился от рук», грубит и не хочет учиться. Проблема «отцов и детей» вечна, потому что при всем желании мы не можем вернуться в то время, когда сами спорили с собственными родителями, и ощутить свои тогдашние чувства.

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

Важность дома и родителей для подростка

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

Это может показаться странным, но для подростка близость и внимание родителей необходимы чуть ли не так же, как совсем маленькому ребенку, только проявляться оно, естественно, должно по-другому. Даже если вам кажется, что ребенок замкнулся, перестал рассказывать о том, что его волнует и что происходит в его жизни, это абсолютно не значит, что ему не нужна родительская поддержка. Нужна, и еще как! Но выпытывание интересующих вас деталей, попытки говорить на его языке (например, использование сленга и внезапный интерес к рок-музыке), проявление нежности будут его только раздражать. Однако ваш ребенок должен чувствовать, что вам важно происходящее с ним, поэтому задавать вопросы все-таки необходимо, равно как и стараться проводить время всей семьей. Главное, чтобы расспросы не были навязчивыми, иначе эффект будет обратным – подросток просто-напросто замкнется в себе. Попробуйте заменить вопросительную форму констатацией фактов – «Доченька, ты сегодня какая-то грустная».

Когда окружающий мир становится сложным, дом для тинейджера остается необходимым «укрытием», настоящим островком стабильности. Не лишайте своего взрослого ребенка этой тихой гавани своими упреками и расспросами. Так вы только осложните ситуацию и подтолкнете его, находящегося в «растрепанных» чувствах, к компаниям таких же растерянных, а, возможно, и озлобленных молодых людей. Уважайте личное пространство подростка. Ни в коем случае не входите в его комнату без стука, покажите, что принимаете его право побыть одному. Комната подростка – это его «пещера», где хозяин – это только он. Пусть мебель будет расставлена так, как удобно именно ему, на стене висят плакаты с любимыми исполнителями или актерами, даже если фотографии кажутся вам некрасивыми или жутковатыми. Задумайтесь – ведь и вам будет неприятно, если кто-то начнет указывать, что эта ваза не подходит к интерьеру, или пристально следить за вами, когда вам хочется уединиться и отдохнуть.

Как правильно общаться с подростком?

1. Начинайте строить взрослые отношения

Поймите, что ваш ребенок уже и не ребенок вовсе, а пусть и не сформировавшаяся окончательно, но личность. Не требуйте беспрекословного послушания, это вызовет лишь протест, неважно, в форме агрессии или пассивного неповиновения.

Постарайтесь донести до подростка, что быть взрослым – это не только самому принимать решения, но и отвечать за них. Не разводите панику при каждой мелкой неприятности – пусть ваш ребенок учится разбираться с ними сам.

2. Не сравнивайте подростка с собой в его возрасте, а тем более с его сверстниками

Мы постоянно удивляемся техническим новинкам и изменениям в умах и душах людей, но почему-то ждем от детей, что они будут такими же, как мы в их возрасте. При всеобщей информированности благодаря Интернету, едва прикрытой пропаганде свободных отношений, алкоголя и сигарет, от которой не спрятаться и не скрыться, довольно странно ожидать, что подросток будет вести себя скромно и приветливо, слушаться родителей и хорошо учиться. Его развитие в 13-14 лет по многим параметрам соответствует вашим 15-16 годам. А разве вы не спорили с родителями в этом возрасте, не мечтали об уменьшении контроля с их стороны, не считали их старомодными, не имели собственных секретов?

Сравнение ребенка, даже в разговоре наедине, с дочкой или сыном соседей или другим знакомым подростком, вызовет только агрессию и непонимание. Мало кому понравится сравнение не в свою пользу, а в подростковом возрасте самооценка наиболее уязвима.

3. Не кричите и не ругайте

Общение на повышенных тонах почти всегда бессмысленно, другой вопрос, что в состоянии бессилия довольно сложно держать под контролем эмоции. Это наука, которую нужно осваивать. Каждый раз, когда вам захочется повысить голос, постарайтесь сдержать первый порыв (психологи советуют в таких случаях сосчитать до десяти). Постоянный крик и «наезды», как говорят тинейджеры, приводит к обратной реакции – то, что не устраивает вас, как родителя, не изменится – ребенок начнет просто пропускать мимо ушей то, что слышит, и скрывать неблаговидные поступки.

Говорите от первого лица: не «Опять ты прогулял школу!», «Твое поведение уже ни в какие ворота не лезет!» или «Не груби», а «Меня беспокоит твоя успеваемость» или «Нас с папой очень задел твой тон». Чувствуете разницу? Никогда не забывайте, что обращение с любым человеком, в том числе и с собственным ребенком, должно быть таким, каким вы хотите его получать к самому себе.

4. Советуйтесь со своим ребенком

В некоторых вопросах наши дети намного «продвинутее» нас. И вы вполне честно можете спросить совета, например, в выборе нового телефона или установке новой программы, скачанной из интернета. В такой ситуации подросток чувствует себя взрослым и самостоятельным, что повышает его самооценку и сближает с обратившимся за советом родителем.

5. Проявляйте интерес к его делам

Показывая ребенку, что его занятия вам интересны и важны, вы проявляете уважение и к нему самому. Конечно, делать это нужно искренне. Поначалу, возможно, вы не заметите особых изменений в ваших отношениях, но когда подросток убедится в «отсутствии подвоха», он начнет с радостью делиться с вами успехами в онлайн-игре, спортивными или творческими достижениями.

6. Разговаривайте за совместным занятием и в дороге

Чаще всего подростки совершенно не хотят проводить время в кругу семьи – друзья, первые любовные отношения, Интернет и увлечения становятся для них важнее «скучных предков». И это абсолютно нормально! Бывает, что дети начинают стесняться родителей, и никто в этой ситуации не виноват. Просто именно сейчас взрослеющему человеку хочется быть самостоятельным, а не ребенком, а рядом с мамой волей-неволей он возвращается в детство и теряет новообретенную свободу.

Как же быть? Общение с подростком очень важно в этот период, поэтому не настаивайте на совместных «выходах в свет», а предложите дочке, например, немного помочь вам с готовкой, а сын с папой пусть съездит на рыбалку или покопается в автомобиле. Все мы знаем – совместная работа сближает, да и рассказать о чем-то волнующем молодому человеку проще в непринужденной ситуации, а не глядя в глаза сидящему напротив родителю.

Хороший вариант – общение в поездках на машине. Находясь рядом, а не напротив друг друга, причем на «нейтральной» территории, наладить контакт становится проще обеим сторонам.

7. Общайтесь виртуально

Освойте виртуальные методы общения, если вы этого еще не сделали – социальные сети, «аська» помогут подростку раскрепоститься и рассказать о таком, о чем он промолчит в личном общении.

8. Подавайте правильный пример

Требовать от подростка, чтобы он не курил и не пил, в то время как для родителей это норма, по меньшей мере, странно. Вы уже не можете просто сказать, как малышу, что это «кака». Если можно вам, почему нельзя ему? Это же и относится к привычному способу общения – если в семье не принято проявлять уважение и рассказывать друг другу, в том числе и детям, всё честно и открыто, не стоит ожидать, что подросток будет изливать вам душу.

Конечно, идеальных семей и идеальных родителей не существует. Но в некоторых аспектах достаточно бывает по крайней мере осознать проблему, и поразмыслить, не слишком ли многого вы требуете от подростка.

Видео курс для родителей «Как найти общий язык с подростком»

Что делать, если подросток не слушается и не выполняет правила?

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?

Большинство «неправильных» с вашей точки зрения действий подросток совершает абсолютно без какого-либо злого умысла. Он совсем не плохой, просто ранимый и взбудораженный. Здесь важно разграничивать резкие, пусть и неприятные поступки (грубое слово, непослушание по поводу одежды или громкости музыки) и настоящее хамство и выход за рамки порядочности (например, приход домой в пьяном виде). В первом случае достаточно без слов показать, что поведение ребенка вас огорчило – ведь он же не злой, любит вас по-прежнему и не хочет сделать вам больно. Такая стратегия будет эффективнее замечаний и категоричных наставлений. Если же вы видите в поведении подростка «злой умысел», системность совершения неблаговидных поступков, он вам хамит – такое поведение необходимо пресечь на корню. Родители, конечно же, должны быть для своего ребенка друзьями, но при этом авторитетными, а не назойливыми «стариками», которые молча проглатывают оскорбления. Почувствуйте, что происходит в душе подростка – ведь это ваш ребенок, вы его знаете как никто другой.

И самое главное – помните, что переходный возраст рано или поздно заканчивается. Проявите мудрость и терпение, и вы сможете сохранить теплые и добрые отношения с ребенком, а его подростковые «выкрутасы» будете вспоминать с улыбкой!

Видео курс для родителей «Как найти общий язык с подростком»