

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?

Часто общение родителя с ребенком в подростковом возрасте становится крайне сложным или в редких случаях практически исчезает. Для сохранения положительных отношений родителя со своим ребенком необходимо знать некоторые правила.

1. Защищайте своего ребенка. Необходимо защитить ребенка от окружающих людей, которые не принимают участие в его воспитании. Часто можно получать комментарии от соседей, бабушек и дедушек, которые могут быть не особо приятными. Ребенок крайне остро воспринимает их и всегда ориентируется на родителя. Не стоит обсуждать эти комментарии и замечания с такими людьми, тем более в присутствии подростка. Помните, что подростку по-прежнему необходимо чувствовать себя в безопасности и родитель все еще является ее гарантией. Если ребенок не будет чувствовать себя защищенным, могут возникать частые ссоры, скандалы, вплоть до ухода подростка из дома.

2. Слушайте все, о чем говорит Ваш ребенок. Если ребенок обсуждает с Вами все те вещи, которые беспокоят или увлекают его, то родителю обязательно нужно его выслушать. Часто, подростки предпочитают отмалчиваться в беседах с взрослыми, поэтому, если Ваш ребенок идет с Вами на контакт, эту связь необходимо сохранить всеми силами. Однако, если подросток не спешит к общению с родителем, не давите на него. Подождите некоторое время, и Ваш ребенок снова вернется к Вам с диалогом.

3. Меняйте, если Вас не устраивает. Если спросить у подростка, устраивает ли его то, что он мало разговаривает со своей семьей или проводит целый день в своей комнате, то, скорее всего, он согласится с этим. Однако данная ситуация крайне негативно воспринимается родителем. Что же тогда делать? В этом случае стоит меняться родителю. Можно договориться с подростком, слегка изменить предъявляемые к нему требования и придти к компромиссу.

4. Перенастраивайтесь на ребенка. Часто сталкиваясь с определенными трудностями в воспитании, родитель может озвучить свое состояние: «мне обидно», «мне неприятно», «мне грустно» и т.д. Однако подросток из-за сложностей понимания своего состояния не может это озвучить. Поэтому необходимо «перенастроиться» со своего состояния на состояние ребенка и начать с ним диалог. Например, если ребенок задерживается с прогулки, не стоит его ругать при возвращении домой. Для начала скажите, как здорово, что он вернулся, и в мягкой форме объясните

свое переживание по этому поводу. Так ребенок сможет понять Ваше состояние и переосмыслит свое поведение. Вспомните, что нравилось Вашему ребенку до подросткового возраста и постарайтесь вернуть что-либо. Например, приготовьте его любимое блюдо. Скажите, что Вы приготовили это именно для него. Таким образом, подросток будет чувствовать себя по-прежнему важным и любимым в семье.

5. Говорите, если были не правы. Для подростка очень важно, чтобы каждый человек мог принимать свои ошибки. Поэтому не бойтесь говорить со своим ребенком о тех вещах, в которых Вы были не правы. Говорите о ситуации максимально подробно. Например: «Я был не прав, что накричал на тебя, когда ты вернулся поздно с прогулки. Я очень волновался за тебя».

6. Убедите ребенка, что он нужен. Часто из-за ссор и критики со стороны родителей у подростка может сложиться ощущение, что он становится ненужным родителям. Задача родителя здесь доказать, что несмотря на все свои минусы и особенности он по-прежнему нужен и важен им.

7. Объясняйте мотивы своих поступков по отношению к ребенку. Может показаться, что подросток уже взрослый и способен понимать все Ваши поступки, но это не так. Несмотря на все свои изменения, подросток остается ребенком еще некоторое время. Поэтому вполне логично, что многие ограничения и правила ему не понятны. Объясняйте ребенку все максимально подробно: как правила, так и свое состояние.

8. Восполняйте свой ресурс. Родитель подростка без возможности пополнения внутреннего ресурса не способен помочь ребенку. Часто бывает, что возрастной кризис родителя и ребенка совпадают по времени, что вызывает дополнительные трудности. Стоит помнить, что родитель является взрослым и необходимо быть собраннее. Ведь именно на родителя равняется подросток. Чтобы восполнить свой внутренний ресурс можно заниматься хобби, спортом, проводить вечера с друзьями, читать литературу и т.д. Если родитель, например, начинает заниматься спортом, то велик шанс, что подросток тоже захочет подключиться к этой деятельности, что поможет укрепить отношения родителя и ребенка.

Подростковый период несет в себе много трудностей, но стоит помнить, что этот отрезок жизни постепенно проходит. Поэтому очень важно пройти через него вместе с ребенком, помогая ему и поддерживая в трудных ситуациях.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-

педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Шпицер Анастасия Витальевна