

Как преодолеть трудности общения с ребенком-подростком?

Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. Действительно, подростковый возраст характеризуется рядом психологических особенностей, которые ставят перед его близкими новые воспитательные задачи.

Нередко за помощью к психологам в Центр «Доверие» обращаются родители детей подросткового возраста. Сетуют на то, что еще недавно такой добрый и послушный ребенок вдруг начинает конфликтовать с близкими, ссориться по пустякам, совершать «назло» родителям многие поступки, дома то и дело вспыхивают скандалы. Действительно, переходя в подростковый возраст, дети становятся бунтарями, им хочется изменить мир, сделать его более справедливым, они восстают против насилия, несправедливости, пытаются настоять на своем. Их начинают волновать вопросы «Кто я? Куда я иду? В чем смысл моей жизни?». Им теперь недостаточно быть просто детьми своих родителей, хочется как-то самоутвердиться, доказать свою значимость. Перед родителями же, в свою очередь, встает вопрос: «Как избежать конфликтов в семье?» • Важно помнить, что это отрочество - явление временное и когда-нибудь оно закончится. Кроме того, это необходимое время, оно помогает построить новые отношения с ребенком, отношения, которые дадут ему возможность выходить в мир, учиться принимать решения, ошибаться, взрослеть и возвращаться к родителям за поддержкой в трудные минуты или для того, чтобы разделить с вами радость успеха. Выстроить такие отношения - большой труд и каждый из родителей, на пути к взрослению своего чада нередко допускает ошибки.

Возможно, при общении с ребенком-подростком вам помогут следующие рекомендации:

- Не бойтесь быть твердыми в отношениях с подростком, особенно в те моменты, когда это касается его здоровья и безопасности. Борясь за свою свободу, подросток нуждается в границах, он хочет знать, что точно делать нельзя и будет проверять эти границы, пока не убедится, что они железные. Вот тогда он испытает облегчение. Задача родителей показать ребенку, где свобода, а где пропасть, в которую можно свалиться.
- Не ждите от подростка, что он будет, как в раннем детстве, идеализировать Вас. В каждом ребенке подросткового возраста сидит сильный критик, ему важно понять, каким он быть не хочет. Родители - очень удобные объекты, критиковать их легко, а для родителей это тяжелые моменты. Для ребенка критичность по отношению к близким может быть весьма полезной, ведь все люди не идеальны и не все установки и качества нужны ребенку в его будущей жизни. Дайте ему самому разобраться, какие семейные ценности и ваши личные качества он возьмет с собой во взрослую жизнь, а какие ему не пригодятся.
- Не поддавайтесь на выплеск негативных эмоций Вашего отпрыска. Подростковый возраст – время неустойчивого настроения. Оно может меняться от незначительных причин и подростку удобно срывать свое плохое настроение на своих близких. Не вступайте с ним в перепалку, а спокойно объясните ребенку, что он имеет право на плохое настроение, но Вы не намерены выслушивать грубости в свой адрес.
- Необходимо научиться выражать даже самые сильные чувства мирно. Нередко родители, часто испытывают чувства обиды, раздражения, гнева по отношению к своим детям, и это неизбежно. При этом чувства выражаются с помощью угроз, обвинений и оскорблений, но через некоторое время приходит осознание, что такие действия оказываются безрезультатными и вызывают агрессию со стороны подростка в связи, с чем у родителей может возникать чувство вины. Необходимо говорить о своем чувстве, обозначив его, не обвиняя ребенка, безоценочно описать ситуацию, которой Вы недовольны, сформулировать желательный результат. Например, «Я испытываю сильное раздражение,

когда вижу в раковине гору невымытой посуды, я хотела бы, чтобы посуда была вымыта к моему приходу с работы». Заранее предупреждаем, так выражать свои чувства значительно труднее, чем накричать, эффект не будет мгновенным, но если это станет Вашей привычкой, то вы увидите, как уменьшится количество скандалов в Вашем доме и появится возможность спокойно разговаривать о том, что Вас не устраивает в поведении Вашего ребенка. Высказывания сыну или дочери недовольство его проступком, не припоминайте все его предыдущие прегрешения и не переходите на личность ребенка.

- Постарайтесь избегать длительных нотаций и нравоучений. Чаще всего, к подростковому возрасту, Ваш ребенок уже знает все, что Вы ему скажете, и сам может прочитать целую лекцию на эту тему. Если Вы недовольны поведением вашего чада, постарайтесь выразить свое недовольство в краткой форме – тогда у Вас появится шанс быть услышанными.

- Научитесь слушать своего ребёнка. Больше всего наши дети нуждаются в том, чтобы их выслушали. Слушать ребенка можно по-разному. Можно прерывать, давая кучу советов, можно оценивать: «Ты не прав, это ты сделал плохо» и так далее. Но подросток нуждается не в нашей оценке, а в возможности еще раз проговорить то, что его волнует, он должен понять, что Вам не безразличны его проблемы, что Вы хотели бы понять его. Подобный разговор предполагает заинтересованность со стороны родителя, уточняющие вопросы. Не отвлекайтесь на посторонние дела, переспрашивайте, правильно ли Вы поняли то, что ребенок Вам рассказал. После такого разговора у подростка возникнет чувство облегчения, ощущение своей значимости. Иногда можно добавить, но крайне тактично, как бы Вы поступили на его месте. Делитесь с детьми своим личным опытом, ошибками, которые Вы совершали в их возрасте, переживаниями.

- Храните тайны, сокровенное своего ребёнка. Если подросток Вам открылся, не передавайте Ваш разговор без его разрешения другим членам семьи или знакомым. Это может значительно уменьшить доверие между Вами. Если Вы считаете, что такая ценная информация была бы важна для кого-то еще, спросите ребенка, можете ли Вы поделиться этим, например, с папой. Скорее всего, он даст Вам свое согласие.

- Научитесь уважать личность ребёнка. Подросток жаждет от нас, взрослых, общения на равных, уважения к своей личности и возможно, через много лет он нам скажет спасибо за то, что мы верили в него даже тогда, когда он ошибался и делал глупости, поддерживали и любили, не смотря ни на что. Помните, что наши дети нуждаются в нашей любви больше всего тогда, когда меньше всего ее заслуживают. Любите своих детей и больше с ними общайтесь.

Иногда, бывают ситуации, когда без помощи специалиста не обойтись, в таком случае можно обратиться с подростком к психологу. Консультации психологов в Центре «Доверие» бесплатны и анонимны. Мы находимся по адресу: ул. Вокзальная 6 (вход со стороны железной дороги). Запись по телефону 4-32-06.

Также можно обратиться на:

Республиканский телефон Доверия: 8(3412) 658-072, 8(3412) 658-073, или

Российский телефон доверия: 8-800-2000-122.

Звонки принимаются круглосуточно, анонимно, бесплатно.

Педагог-психолог
Центра «Доверие»

О.А. Балобанова