

Эти «колючие» подростки: инструкция для родителей по взаимодействию с ещё не взрослым, но уже и не маленьким человеком.



Родитель отвечает за ребёнка юридически и делает всё для его благополучия. Но нужно понимать, что ответственность родителя тоже имеет свои пределы, она не безгранична. Чем раньше родитель избавится от иллюзии, что есть какие-то хитрые методы, которые способны заставить подростка делать то, что хочется родителю, тем меньше будет сложностей. Для того, чтобы иметь возможность направлять родительским авторитетом, построенном на уважении, а не на силе, нужно учиться взаимодействовать с позиции «взрослый-взрослый».

Что делать, если:

- Ребёнок закрывается? – Научитесь отпускать. То есть давать самостоятельность, доверяя.

Подрастающему человеку важно чувствовать уверенность в своих силах, знать, что он растёт, а значит, может делать то, для чего раньше был мал. Давайте вашему сыну или дочери необходимые ему порции свободы. Так вы сможете не только завоевать доверие своего ребёнка, показывая, что признаёте его взросление, но и дать опыт самостоятельности, необходимый во взрослой жизни. Родители, пренебрегающие этим, либо получают подростковый бунт, потерю взаимного доверия и, как итог, враньё со стороны подростка; либо потом удивляются, почему их чадо растёт несамостоятельным и безынициативным.

Границы самостоятельности расширяют постепенно. Чем взрослые отличаются от детей? Тем, что взрослые несут ответственность за свои поступки. Соответственно, по мере взросления и с увеличением круга обязанностей, налагаемых на подростка, должна увеличиваться и мера вашего доверия к нему. Бывает, что в семье создаются преимущества детского возраста («уступи, он же маленький»), а взросление ассоциируется лишь с грузом ответственности («ты должен, ты уже большой»). В такой ситуации психологически невыгодно взрослеть. Нужно наоборот культивировать преимущества взросления. Например, если год назад обязанностями ребёнка были только подготовка уроков и уборка за собой со стола, а теперь к обязанностям добавилось мытьё посуды и протирание пыли дважды в неделю, да ещё самостоятельная поездка к репетитору, то логичным будет и появление рядом с ответственностью и определенных привилегий. Это может быть увеличение времени прогулки или времени пользования гаджетом, появление возможности самому выбрать, куда семья пойдет на выходной или возможности компанией друзей куда-то выходить без родителей (в кино, кафе и т.д.). Это нужно для того, чтобы сделать привлекательным возможность взросления, чтобы у ребёнка было желание «расти» психологически. Кстати, и круг обязанностей, и форму/количество «бонусов» полезнее обсуждать в диалоге с ребёнком, договариваться, а не спускать указания сверху.

- Ребёнок проявляет неуважение? – Обозначьте границы.

Установление личных границ – очень важная часть обретения психологического здоровья. Далеко не все взрослые умеют уважать свои и чужие границы, а для детей и подростков вполне естественно нарушать их, поскольку именно так они приобретают опыт дозволенного/недозволенного, а вести себя тактично им ещё предстоит учиться. Поэтому задача родителя – четко помнить о собственных границах и их соблюдать. В случае, когда вы чувствуете неуважение в словах или тоне ребёнка, нужно обозначить ему, что так говорить с вами недопустимо. Для этого достаточно твёрдо заявить: «Мне

неприятно это слышать, я не буду продолжать разговор в таком тоне. Мы можем вернуться к нему, когда будешь готов говорить уважительно». Чётко, твёрдо и спокойно. Важно не переходить на взаимные пререкания, а остановить некорректное поведение.

- Не нравится круг общения ребёнка? – Нужно деликатно проговаривать и обсуждать с ребёнком причины вашего беспокойства.

Сверстники – это самое важное, что есть в жизни подростка. Дети в этом возрасте очень сосредоточены на оценке сверстников. И когда родители вступают в конкуренцию с друзьями, это всегда проигрыш. «Я не хочу, чтобы ты общался с этими людьми» - не даст желаемого результата, даже если у вас есть аргументы. Если ребёнок выбирает какую-то компанию, и она ему нравится, то он с ней будет общаться. Поэтому повлиять на ситуацию можно лишь имея родительский авторитет, построенный на доверии. «Мне не нравится, как грубо разговаривает Вася. Я вижу в этом неуважение. Что ты об этом думаешь?» - имеет больше шансов начать диалог.

- Ребёнок часто врёт? – Вам нужна прозрачная коммуникация.

У подростковой лжи есть две основные причины: 1. Желание избежать наказания/ругани от родителя; 2. Убеждение, что родитель всё равно не поймёт.

Даже если вы чувствуете, что дети не идут на разговор, не прекращайте разговаривать со своим сыном или дочерью. Молодые люди заинтересованы в контакте со своими родителями/опекунами. Но им не нравится, когда их расспрашивают. Не приставайте к детям с расспросами, а приглашайте их к разговору. Это значит, во-первых, рассказывать о своей жизни, своих заботах и, во-вторых, осознанно слушать, когда с вами делится ребёнок.

Метод активного слушания подробно описала Юлия Борисовна Гиппенрейтер в своей книге-практикуме «Общаться с ребёнком. Как?». Очень удобно, что данная книга ориентирована не только на лучшее понимание родителями своего ребенка, но и на отработку новых знаний на практике, она представляет из себя «уроки» для родителей, желающих установить доверительные и гармоничные отношения с детьми. У нас в библиотеке можно взять эту полезную книгу. Кроме того, эту или другую книгу можно взять для чтения в электронном варианте или в формате аудиокниги в «ЛитРес», пройдя регистрацию в библиотеке в отделе электронных ресурсов и справочно-библиографической работы. Для этого нужно быть читателем нашей библиотеки, прийти или позвонить в отдел, пройти регистрацию, после чего в личном кабинете можно будет через команду «запросить у библиотекаря» взять для чтения (т.е. без оплаты) нужную книгу на 2 недели с возможностью продления.

Книги по психологии подросткового возраста, к которым советую вам обратиться (они есть и в электронной библиотеке Литрес):

Юлия Гиппенрейтер «Воспитание подростка»,

Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»,

Элейн Мазлиш, Адель Фабер «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»,

Филиппа Перри «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)»,

Ольга Проппер «Подросток: инструкция для родителей»,

Кристиан Лараби «Что делать, если в семье подросток».

Для погружения в атмосферу жизни подростка родителям будет полезно почитать и художественную литературу, в которой главными персонажами являются дети пубертатного возраста. В абонементе для детей 11-16 лет много книг, описывающих жизнь, мысли, чувства и проблемы этого возраста.

Вот некоторые из них:
Мария Агапова «Моя невозможная мама»,
Анна Вольцц «Гипс»,
Елена Соковенина «Крупнаякость»,
Тоня Шипулина «Зефирный Жора»,
УльфСтарк «Чудаки и зануды»;
Николай Пономарёв «Точка бифуркации»;
АрнеСвинген «Баллада о сломанном носе».

Подростком быть сложно – кто-то из родителей помнит это, кто-то нет. Но и родителем быть - тоже непросто. Поэтому проявляйте и к своему ребёнку, и к себе терпение и заботу. Людям свойственно ошибаться, позвольте себе и детям быть неидеальными. Семья – это защита и поддержка, и научить этому вы можете только собственным примером.

С уважением, Татьяна Витальевна Соломатова, 201-35-92