

Трудности общения с ребёнком – подростком

Когда мы были подростками и ссорились со своими родителями, мы точно знали, как будем общаться со своими будущими детьми, и как будем их воспитывать. Но вот детство далеко позади, и мы - уже сами родители подростка - вдруг замечаем, что копируем своих родителей или делаем все с точностью до наоборот, но совсем забываем о своих детских знаниях. Мы не помним о том, какое общение с родителями давало нам силы для развития, поддерживало нас, а какое вызывало сопротивление и желание «вступить на тропу войны» с нашими близкими.

Переходя в подростковый возраст, наши 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.

Еще недавно такой близкий и послушный ребенок вдруг начинает конфликтовать с нами, ссориться по пустякам. Дома то и дело вспыхивают скандалы.

Как избежать конфликтов в семье?

- Нам, родителям, важно помнить, что это явление временное и когда-нибудь оно закончится, и даже в такой сложный период нас ждут передышки. Кроме того, это необходимое время, оно помогает нам построить новые отношения с ребенком, отношения, которые дадут ему возможность выходить в мир, учиться принимать решения, ошибаться, взрослеть и возвращаться к нам за поддержкой в трудные минуты или для того, чтобы разделить с нами радость успеха. Выстроить такие отношения - большой труд и каждый из нас, родителей, на пути к взрослению своего чада совершает множество ошибок.

- 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 нам может быть весьма полезной, мы не идеальны и не все наши установки и качества нужны ребенку в его будущей жизни. Дайте ему самому разобраться, какие семейные ценности и наши 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. Мы, родители, часто испытываем чувства обиды, раздражения, гнева по отношению к нашим детям, и это неизбежно. Мы можем выражать наши чувства с помощью угроз, обвинений и оскорблений, но в очередной раз понимаем, что такие действия оказываются безрезультатными и вызывают агрессию со стороны нашего отрока, и заставляют нас в очередной раз испытать чувство вины. Для этого 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.