

Общение родителей с подростками

Как и когда ребенок становится подростком, подросток — юношей, юноша — взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка.

Подростковый возраст — это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других — еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст — это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Кроме того, многие родители замечают, что их дети, став подростками, больше стремятся к общению со своими сверстниками, могут часами говорить с ними по телефону. Это тоже одна из особенностей данного возраста. И чем сложнее отношения подростка с родителями, тем больше он прислушивается к мнению сверстников. Это происходит потому, что им он начинает доверять больше. В этот возрастной период родителям очень важно сохранить доверие и понимание в отношениях с ребенком.

Большую часть в наших отношениях составляет общение. Свою значимость оно доказывает уже с самого рождения человека. Благодаря общению, мы можем сохранить «ниточку доверия и понимания» на всю жизнь или же оборвать ее на любом этапе развития ребенка (чаще на подростковом). В основе доверительного общения, в первую очередь, должно лежать отношение к ребенку как к личности уже с самого рождения. Необходимо уважать его мнение и учитывать в построении совместных планов. Особенно это важно в подростковом возрасте. Самое главное в отношениях с ребенком — это искренность. Подростки особенно чувствительны ко лжи. В этом возрасте им сложнее простить родителям их неискренность. Иногда они не прощают ее вообще. В построении отношений с ребенком данного возраста родителям важно учитывать его возрастные особенности.

В помощь родителям предлагается несколько способов эффективного общения с подростком. Применение их в повседневной жизни поможет сохранить доверие и понимание между родителями и их детьми:

1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех «зайцев»:

ребенок убедится в том, что вы его слышите;
ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

2. Разговор на серьезную тему проводите, когда вокруг больше никого нет.

3. В разговоре следите за своим тоном. Он не должен быть насмешливым. Придерживайтесь спокойного тона, слушайте внимательно. У вас не должно быть готовых ответов на все вопросы.

4. Старайтесь не говорить: «Мне все равно, что они там делали, но тебе лучше в это не ввязываться», «Я знаю, что для тебя лучше», «Делай то, что я тебе говорю, и проблема решится».

5. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

6. Никогда не сравнивайте его с кем-то, не говорите ему, что он должен быть на кого-то похож.

7. Советуйте ребенку, но предоставьте ему свободу выбора действия.

8. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

9. Никогда не унижайте ребенка даже словами.

10. Не ставьте своего ребенка в неудобное положение в присутствии чужих людей.

11. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

12. Оторвитесь от телевизора и отложите газету, когда ребенок хочет с вами поговорить.

13. Дайте понять вашему ребенку, что вы интересуетесь им и всегда готовы помочь.

Научитесь понимать мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете не только добиться его доверия, но и также сможете лучше понять его общее поведение.

Ежедневное общение покажет вашему ребенку, что вы заботитесь о нем. Это очень важный фактор, так как подросток будет чувствовать себя более комфортно с родителями, которые активно вовлечены в его жизнь. При отсутствии вовлечения взрослого, подросток может обратиться к ненадежным сверстникам за руководством или комфортом. Очень важно, чтобы родители подростка предоставляли ему руководство и заботу, которая ему требуется.

Специалисты рекомендуют родителям на время подросткового возраста ребенка стать для него старшим другом, общаясь на равных. Нужно стремиться, чтобы в основе взаимоотношений с ребенком царил взаимопонимание и доверие. И тогда никакой переходный возраст не будет страшен!