



Подросток и родители: есть контакт!

Признаки потери контакта

Комплексы, страхи, проблемы общения полностью дезориентируют подросткового ребёнка; он бессознательно растерян, раздражителен, агрессивен. И так же бессознательно, исключительно на эмоциях, на неадекватное поведение дитя порой реагируют родители. Результат понятен: юноша или девушка замыкаются в себе.

Вот сигналы о том, что отношения «отцов и детей» зашли в тупик:

- подросток уже не делится со взрослыми впечатлениями, не рассказывает о том, что происходит в его жизни;
- на вопросы отвечает односложно, сухо; иногда пропускает вопрос мимо ушей;
- раздражается от малейшего замечания, уходит в свою комнату, не дослушав фразы;
- дни проводит вне дома, задерживается у друзей, на улице; когда появляется в квартире, старается скрыться в своей комнате;
- часто ложёт, даже без причины.



Подросткам, потерявшим контакт с родителями, интереснее то, что происходит за стенами квартиры

Задача родителей — не бросать ребёнка, которому по-прежнему нужны внимание и забота; взрослым придётся вслед за подростком вступить на тропу перемен, чтобы вернуть доверие к себе.

Что предпринять

Для начала признайте за подростком право на самостоятельность; ослабьте контроль, оставьте приказной тон, прислушивайтесь к мнению подростка.

Сократить число запретов

Молодой человек или девушка вправе выбирать себе:

- увлечения;
- друзей;
- любимых;
- будущую профессию.

Смиритесь с этим и не навязывайте ребёнку своего мнения. Конечно, вы вправе аккуратно заметить, что, мол, дело твоё, но мне что-то не нравится твой новый друг; я не против, общайся с ним, но подумай, годится ли он тебе в друзья. Как правило, тинейджеры прислушиваются к родительской точке зрения, высказанной без напора, с искренним участием.

Избегайте прямого давления, крика и убийственного сарказма — добьётесь обратного результата и потеряете доверие.



Крики и приказы командным голосом — не метод общения с подростками, которые в итоге станут скрытными, начнут лгать родителям

Однако не подменяйте демократию вседозволенностью: ряд запретов по-прежнему актуальны.

Применяем запреты, только когда совсем катастрофа. Наркотики, анорексия, разговоры о суициде, бандитизм, вовлечение в секту — схватить и оттащить от края.

Иногда не обойтись без помощи грамотного психолога; обратитесь к педиатру, который наблюдает ребёнка, чтобы тот порекомендовал специалиста по подростковым проблемам.

Очертить круг обязанностей

Объясните сыну или дочери, что вам нужна их помощь в домашних делах. И вообще у каждого взрослого человека есть обязанности, так что давай-ка, друг, договоримся:

- убирать за собой;
- беречь своё и семейное имущество;
- помогать, если просят и есть возможность помочь;
- не пропускать занятия без уважительной причины;
- приходить домой не позже 22.00, чтобы успеть сделать всё, что нужно к завтрашнему дню;
- соблюдать договорённости, например, звонить родителям каждые 3 часа.



Когда у подростка есть обязанности по дому, он чувствует себя нужным в семье

Ряд психологов рекомендует родителям и подростку составить письменный договор, в котором прописать права и обязанности сторон. В случае нарушения — либо устное порицание, либо временное ограничение прав (например, отказ в карманных деньгах за прогулы в школе). Участвуя в обсуждении, ребёнок поймёт, что с ним считаются; тогда даже санкции не испортят отношений с «предками».

Разговаривать

Ежедневно настраивайте себя на разговоры с ребёнком о том о сём (только не про школу); улыбайтесь, слушайте, доброжелательно реагируйте. **Поинтересуйтесь, в какой цвет выкрасила волосы подруга, кто победил в соревнованиях, кого позвали на кастинг.** Да, для вас это пустая болтовня, но подросток обязательно оценит ваше внимание к его делам.

И сдержите возглас негодования, если услышанное повергнет вас в праведный ужас.

Научные исследования показывают, что родители ежедневно говорят с подростками в среднем всего по 9 минут; часто беседы ограничиваются указаниями и нотациями.

Когда ребенок в добром расположении духа или тихо грустит, обнимите его; телесный контакт важен для подкрепления взаимного доверия.



Родителям важно слушать рассказы подростка о его делах и реагировать по-дружески, избегая безапелляционных суждений

Откровенничать

Почаще интересуйтесь самочувствием ребёнка, даже если тот не болен. **Перемены в организме беспокоят подростков, но не всякий решится спрашивать о них родителей; намекните, что готовы поделиться информацией.**

Когда вас готовы слушать, расскажите о том, почему меняются тело, психика, настроения тинейджера. Девочкам объясните про менструации и необходимость соблюдать гигиену, мальчикам — про утренние поллюции. Обсуждать ли с детьми сексуальную жизнь, которая у них рано или поздно наступит, – сложный вопрос.

Однако не мешает предупредить девочку о том, что безобидное на первый взгляд приглашение ровесника «послушать музыку» у него дома может иметь сексуальный подтекст, посоветовать подумать о собственной безопасности, чтобы избежать проблем.

Говорите мягко, спокойно, дружеским тоном; правильно выстроенные разговоры на интимные темы укрепят доверие между детьми и родителями.



Романтические отношения подростков — повод для беспокойства родителей; важно ненавязчиво поговорить с детьми на тему физиологии и предостеречь от «опасных связей»

Предоставить личное пространство

Наступает время, когда выросший ребёнок нуждается в собственной территории, где можно без помех заняться любимым делом, поболтать с друзьями по телефону, помечтать. Не посягайте на это право тинейджера; не запрещайте ему оформлять комнату по собственному вкусу, даже когда вам претит новый дизайн.

В комнату подростка без стука не заходите: это его «владения», пусть чувствует себя хозяином. Не берите без спроса вещи ребёнка, не ройтесь в его записях без веских причин.

Если в комнате царит бардак, не ругайтесь, не пытайтесь заставить ребёнка навести порядок или прибраться без его участия; только разозлите. Договоритесь, что будете:

- изымать из комнаты скопившуюся посуду, которая нужна на кухне;
- просить убрать объедки и огрызки, чтобы не появились насекомые;
- вмешиваться, если появятся неприятные запахи.



Беспорядок — стихия подростка, наводить чистоту без разрешения «хозяина» родителям не стоит

Обсуждать планы

Делитесь с юным членом семьи своими планами; услышите в ответ не слишком умный совет или критику — всё в порядке, главное, ребёнок показал, что вы ему небезразличны. Ну а умному совету не грех и последовать.

Спросите и о планах ребёнка на будущее; если таковые имеются, обсудите способы их достижения. Когда планов нет, осторожно, без нажима, скажите, в каком вузе хотели бы видеть отпрыска; не исключено, что тот с вами согласится.

Если требуется помощь в учёбе, садитесь рядом и решайте вместе задачки, ищите материал для реферата.



Не препятствуйте подросткам в выборе профессии, лучше помогите достичь желаемого

Не обижаться

Подростки — люди занятые; на общение с родными времени мало. Тут ничего не поделаешь — в период взросления на первый план выходят друзья. Не обижайтесь и не читайте ребёнку нотаций; в конце концов вы тоже не проводите с ним дни напролёт.

Тинейджер упрямо нарушает правила, отбивается от рук; оставьте его на время в покое. Невозмутимо занимайтесь своими делами. Как правило, ребёнок осознаёт неправоту и возвращается к норме.



Подростков часто одолевает «протестное» настроение, когда они ничего не желают делать; родителям лучше не обижаться

Хвалить

Это только кажется, что свободолюбивого подростка перестало волновать ваше отношение к нему — волнует, ещё как! Не забывайте напоминать, что любите его. Подбодрите, если чадо хандрит.

Почаще хвалите — за хорошие отметки, за верные решения и даже за намерения. **Ребёнок поймёт, что родительская поддержка никуда не делась, и это поможет ему преодолевать трудности.**



Родительское «молодец!» поможет подростку обрести уверенность в себе

«Нежный» возраст не длится вечно; ребёнок вырастет, и ваше мудрое отношение к его подростковым выкрутасам поможет не сбиться с пути. Правильно сориентировавшись в жизни, сын или дочь наверняка оценят ваши усилия и останутся благодарны за чуткость, внимание и терпение.