

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ Что делать, если?...

Знобина Татьяна Викторовна

Педагог-психолог

ЧОУ ОШ «Светлые горы»

Красногорский район, г. Красногорск

Две истории, два запроса:

- **вы знаете, у меня совсем разладились отношения с родителями.** Они совсем меня не понимают и не слышат, как бы я ни старалась все объяснять! Постоянно, каждую секунду контролируют, чем я занимаюсь, куда я иду, звонят по каждому поводу и без повода. Без конца смотрят электронный дневник, критикуют за все...

- **помогите, не знаю, что мне делать с моим ребенком!**

Мы совсем перестали понимать друг друга, хотя раньше были такими друзьями! Не дает к себе прикоснуться ни словом, ни обнять, сразу колючки выпускает. Я понимаю, переходный возраст, наверное, но что с этим делать и как выходить из ситуаций, совсем не понимаю!...

Сегодня запрос и с одной и с другой стороны- конфликты, как их избежать. И вопрос один- что делать, если он(а) меня не слышит и не понимает?

Итак, секреты, КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ между подростками и родителями.

Родителям:

1. Остановитесь в своей, в заботах и цикличных, надоедливых мыслях, жизни. Скажите себе: стоп!

Проговорите: так. Стоп! Что происходит? Мой ребёнок вырос! Что это значит?

Взрослость, это когда:

Ваш ребёнок начинает принимать взрослые решения и готов брать на себя ответственность.

Задумайтесь. На сколько процентов это так? Ведь подросток только начинает взрослеть!

Если получается, поддержите! Как? Согласием с какими-то ЕГО доводами, поощрением шагов (слушай, ну да, наверное, ты прав! Здорово!)

Если пока это только слова, но нет взрослых действий, не спешите высмеивать и критиковать! (Для него это самое болезненное! Разве вы хотите сделать больно своему ребёнку, когда он только начинает ходить?)

Направьте подростка на решение проблемы заданным вопросом. Например: как ты хочешь здесь поступить? Что ты хочешь с этим делать дальше?... Как ты считаешь...

И, ВАЖНО!

Ни в коем случае, не предлагайте сразу своих решений!!!

Ответить за подростка- значит оставить его в детском состоянии надолго и сделать инфантилом, которому хорошо, когда за него решают.

Дайте подростку возможность почувствовать себя взрослым, задавайте вопросы, чтобы он мог ответить и, тем самым, принять своё собственное решение, а значит, взять ответственность на себя! Вам остаётся только примерно прикинуть, а что будет, если...и согласиться с его выбором.

Если совсем его решение вызывает у вас сопротивление, не бежим впереди паровоза.

Снова задаём вопрос: хорошо, а дальше как?

Вопросы дают возможность присоединиться, дать подростку почувствовать его значимость (меня хотят услышать! Я важен для них!) и научиться принимать свои решения.

ПРО ЛЮБОВЬ

Часто родители жалуются, что их подростки чада бросают им в лицо фразы типа "вы меня не любите!"

Да, вы понимаете, у вас в душе по отношению к вашему ребёнку вроде бы ничего не изменилось, а вам такое...

Ну да. Подросткам часто кажется, что их не любят, потому что не дают простора их новому поведению, а оно, ох как меняется!

ЧТО ДЕЛАТЬ

Любовь надо показывать ВМЕСТЕ со словами "я тебя люблю". Отдельно ОНИ не работают.

Нужны:

ненавязчивые обнимашки,

поощрения "слушай, здорово!", поддержка, комплименты по поводу внешнего вида, новых увлечений (главное, чтобы они были не опасны. Пока я только про такие), присоединения "я тебя понимаю", кивки, улыбки, поддакивания, вопросы, обращения со своими проблемами (слушай, как ты думаешь)

И ЕЩЕ.

Не навязывайтесь ребёнку, показывая, как вы его сильно любите. Всё ценно в свой момент, немного, чуть-чуть. И то тогда, когда у подростка есть настроение.

Если настроения нет, лучше подойти со словами присоединения: я вижу, ты сегодня грустишь, слезы. Может быть, я смогу чем-то помочь?

Если вам говорят нет, не настаивайте. Лучше скажите: хорошо, если что, я рядом)

Всё остальное не работает с подростками!

КСТАТИ.

Подростки отдаляются от взрослых и уходят к другим, к таким же подросткам! - Не переживайте по этому поводу. Это норма в подростковый период. Если у вас налажены отношения, ваши дети к вам обязательно вернутся и станут самыми близкими!

А сейчас пусть они ищут себя и закрывают недостающие паззлы внимания, любви, самовыражения. Главное, будьте рядом, наблюдайте, поддерживайте. Станьте просто другом, а не критикующим родителем.

Появились вопросы?

Пишите, я рядом!

#подростки

#конфликты

#психологонлайн татьяна знобина