

Студия Психологического Благополучия

ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК



6 ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ

Подростки бросаются из крайности в крайность, их «любовь» может через несколько минут превратиться в «ненависть».

Родители в этой ситуации в чем-то похожи на людей, переживших психическую травму.

Вот подросток злится, грустит, раздражается, беспокоится или боится.

Когда мама или папа спрашивают: «Что случилось?», ребенок часто проверяет их реакцию, отвечая — «да ничего» или что-то подобное.

Они продолжают настойчивые расспросы, и наконец он «уступает». В этот момент его одолевают сильные эмоции и он может перестать себя контролировать.

Родители боятся, что все может пойти еще дальше, и от страха перестают реагировать на жалобы подростка (такое же эмоциональное «онемение» часто возникает у переживших психическую травму). Тот, видя, что его не слышат и не понимают, впадает в настоящую истерику, пытаясь «достучаться» до родителей. Ситуация стремительно ухудшается.

Что же делать родителям, чтобы избежать «эмоциональной глухоты»?

6 ПРАВИЛ ОБЕЩЕНИЯ С "ТРУДНЫМИ" ПОДРОСТКАМИ

1. Задавайте больше вопросов.

Даже когда подросток уже, казалось бы, все рассказал о своих проблемах, он наверняка утаил как минимум одну важную деталь. Если вы будете максимально информированы, у вас не возникнет соблазна строить догадки, которые могут легко превратиться в ложные обвинения. Даже один ошибочный вывод способен испортить отношения с сыном или дочерью.

2. Больше слушайте, меньше говорите.

Позволяйте вашему ребенку-подростку выговориться. При этом старайтесь сами говорить поменьше. Если он по характеру человек закрытый, это поможет ему немного открыться. Он также почувствует, что вы цените его мнение. Увидев ваш искренний интерес, он с большей вероятностью прислушается к вашим советам. **Помните, что цель родительского воспитания — полноценно подготовить ребенка ко взрослой жизни. Очень важно, какой пример вы ему подаете.**

3. Помните, что ваши отношения важнее его успехов.

В подростковом возрасте нагрузки на ребенка возрастают во всех сферах его жизни (учеба, спорт, отношения со сверстниками, хобби). Учителя, друзья, тренеры, репетиторы теперь требуют от него гораздо больше. Не все подростки легко переносят такое давление. В этот период им, как никогда, важно твердо знать, что родители на их стороне и готовы прощать им неизбежные ошибки.

Последствия самой неудачи (не сдал вовремя задание, опоздал на матч, провалила выступление и прочее) — вполне достаточное наказание, родителям не нужно добавлять что-то еще. **Вместо того чтобы относиться к подростку как к ребенку, постарайтесь выстроить с ним здоровые взрослые отношения.**

4. Будьте последовательны в своих требованиях.

Подростки очень хорошо подмечают любые проявления непоследовательности на всех уровнях (дома, в школе, в обществе и в мире в целом).

В этом возрасте зарождаются и начинают бурно развиваться навыки критического мышления, крайне важные во взрослой жизни (в учебе, в работе, в отношениях).

Если родители запрещают подростку проявлять недовольство, а сами не стесняются показывать свои негативные эмоции, они быстро потеряют его уважение. **В первую очередь родители должны своим примером показывать образец здорового поведения: не бояться признавать свои ошибки и адекватно реагировать на критику.**

5. Постарайтесь понять, что происходит у него на душе.

Для подростков совершенно нормально и естественно желание экспериментировать, меняя свой внешний облик, круг друзей, интересы. Сейчас для него самое время разобраться в себе и понять, где его место. Гораздо лучше будет, если он сделает это сейчас. В 30-40 лет решать задачу будет намного сложнее.

Не стоит придавать особого значения его внешности, меняющейся вслед за модой. Постарайтесь заглянуть ему в душу и понять, каким человеком он становится.

Это непростая задача, ведь многие подростки пытаются казаться суровыми циниками, хотя это всего лишь форма самозащиты.

Другие сознательно бросают вызов родителям, провоцируя их своим внешним видом или поведением, проверяя их реакцию. Как бы тяжело ни было, важно показать ребенку-подростку, что вы всегда будете его любить, что бы ни случилось. Именно это подростки больше всего ценят. Лучше спокойно признать ваши разногласия, вместо того чтобы критиковать его по любому поводу.

6. Обращайте внимание на его мечты и устремления.

Это зачастую непросто, ведь подростки так ветрены и переменчивы. Нередко родители видят в детях себя и проецируют на них свои собственные мечты и желания. Но нравоучения вроде «Я была точно такой же, как ты, и знаю, что тебе нужно делать» никому не идут на пользу.

Все мы по-своему уникальны, со своим набором талантов и личных особенностей. Чтобы помочь подростку найти свой жизненный путь, придется забыть о наших ожиданиях и мечтах и дать подросшему ребенку возможность открыть для себя то, что будет интересно именно ему.