

Родительский университет  
«Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста»

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.*

*А. Макаренко*

Уважаемые родители!

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах ее возникновения.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застрять” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

*Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?* Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и

подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: “со мной все в порядке”, “я — хороший”. А от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение: “со мной что-то не так”, “я плохой”. Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастливости. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: “Плохой, ну и пусть! И буду плохим!” Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.

5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: “Мне хорошо с тобой...”, “Мне нравится, как ты...”, “Ты, конечно, справишься...”, “Как хорошо, что ты у нас есть...” и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не “затискивать”.

Давайте зададим себе мысленно следующие вопросы:

- Давно ли вы разговаривали со своим ребенком по душам?
- Есть ли у вас общие с ребенком интересы?
- Часто ли вы с ребенком заняты общим, интересным для него делом?
- Может ли ваш ребенок доверить вам секрет?
- Можете ли вы назвать свои взаимоотношения с ребенком доверительными и доброжелательными?
- Обращается ли ваш ребенок к вам за помощью в трудные для него минуты?

Если на все вопросы вы ответили положительно, то вас не задела данная проблема. Если хоть один вопрос заставил вас задуматься, то проблема отчуждения между родителями и детьми для вас будет актуальна.

А часто ли мы отвечаем нашим детям подобным образом:

\*\*\*

- Мам, а давай вместе поиграем...

- Ой, я так устала, давай завтра!

\*\*\*

- Пап, а давай куда-нибудь сходим!

- Иди к маме, не приставай ко мне!

\*\*\*

- Мам, посмотри что я нарисовал...

- Видишь я занята, давай потом!

\*\*\*

- Папа, помоги сделать...

- Я занят!

\*\*\*

- Мама иди сюда, я хочу тебе показать...

- Ну что там ещё! Я так устала...

И т.д.

Если мы не изменим ситуацию, не научимся слушать и слышать, находить время для общения, то к чему это может привести?

Это ведет к тому, что ребенок начинает бояться что-то сделать противоречащее требованиям родителей и окружающих, остерегается говорить о неудачах, боясь наказания или не желает рассказывать события пройденного дня, так как, по его мнению, родителям не до него, они постоянно заняты и не хотят его слушать. Это снижает самооценку ребенка. У ребенка начинают развиваться различные комплексы, которые приводят к

проблемам в общении ребенка со сверстниками, нежеланию учиться, развитию различного рода страхов, повышенной тревожности, агрессивности по отношению к окружающим, раздражительности. Такому ребенку тяжело адаптироваться в социальной среде, тяжело вести полноценную самостоятельную жизнь.

Ситуацию можно исправить, изменить или не допустить её следуя следующим рекомендациям:

- Придумайте совместные занятия с ребенком: прогулки, настольные игры, часы общения и т.д.;

- Создайте вместе коллаж на тему «Мои мечты», «Моё счастливое будущее» и др.;

- Помогайте ребенку в подготовке домашних заданий, ведь кроме вас ему не к кому обратиться за помощью при возникновении вопросов и трудностей;

- Объясняйте ребенку свои действия, связанные с запретами;

- Избегайте фраз, унижающие достоинство ребенка: «ты ещё маленький», «ты не сможешь» и т.п.;

- Не сравнивайте ребенка с другими, ведь то, что могут одни, не могут другие в силу своих способностей и темперамента. Каждый ребенок индивидуален и имеет свои особенности отличающие его от других.

Я хочу пожелать вам находить общий язык с ребенком, находить время для общения с ним, проводить с ребенком больше времени и наладить доверительные отношения со своим ребенком. И тогда проблема отчужденности обойдет вас стороной!