

Как найти общий язык с детьми-подростками

Ваш разговорчивый некогда сын теперь закрылся в себе и отвечает на все ваши вопросы краткими «да» и «нет»? Ваша дочь больше не хочет ходить с вами по магазинам? Должно быть, они достигли подросткового возраста. Не отчаивайтесь. Это естественно и даже необходимо для детей в этом возрасте - оторваться от родителей. Этот эмоциональный отрыв позволяет им взрослеть и становиться самостоятельными. Тем не менее, подростковый период у детей является наиболее тяжелым для любого родителя. Поэтому мы предлагаем вашему вниманию ряд экспертных советов по тому, как найти общий язык со своими детьми.



1. Подходите к конфликтам с умом. В подростковом возрасте ребенок настроен на то, чтобы восставать против своих родителей. Поэтому очень важно любому родителю научиться не обращать внимание на мелочи, иначе жизнь превратится в сплошной конфликт. Реагируйте лишь на значительные проказы своих детей, которые могут нанести непоправимый вред, например — желание, сделать татуировку. Синие волосы или неубранная комната не стоят ваших нервов.

2. Дайте детям некоторую свободу. Дайте своему ребенку шанс обрести некую свободу, почувствовать себя независимым, для него это является важной ступенью в поиске собственного места в мире. Но, если он собирается связаться с дурной компанией, это нечто другое, чем поиски самого себя.

3. Пригласите их друзей на ужин. Это позволит удовлетворить ваш интерес в тех вопросах, которые замалчиваются детьми. Не нужно сразу отвергать компанию вашего ребенка, посмотрите, как он идет на контакт в их присутствии, как его друзья ведут себя с вами. Если вы будете сразу категорично настроены, это лишь вызовет большее противостояние.

4. Установите правила и дисциплину заранее. Если у вас полная семья, обсудите все меры наказаний, правила и дисциплину в доме со своим супругом/супругой. Очень важно, чтобы родители действовали слаженно, не пытаясь противоречить друг другу. Установите меры пресечения, чтобы ребенок знал, какие последствия будут иметь его действия ещё до того, как он их совершил. Запретите пользоваться интернетом, урежьте карманные расходы – но установите дисциплину заранее, чтобы ребенок понимал, что можно, а что нельзя делать. А затем проследите за последствиями.

5. Обсудите "проверки". Предоставьте подростку автономию с учетом его возрастных особенностей, особенно — если он ведет себя соответствующим образом. Но вы должны знать, где находится ваш ребенок. Это часть родительской ответственности. Если необходимо, потребуйте, чтобы ребенок отзванивался вам в течение вечера. Тем самым вы проверите степень его ответственности.

6. Поговорите с подростками о рисках. Будь то наркотики, вождение мотоцикла или добрачный секс, ваши дети должны знать все худшие расклады, которые могут случиться.

7. Дайте подросткам «план игры». Объясните своему ребенку, как действовать в той, или иной ситуации, особенно — если она является потенциально опасной. Ваш ребенок должен вам доверять и, в случае чего, обратиться к вам за помощью, он должен быть уверен в вас. Покажите, как выйти из сложной ситуации, сохранив лицо. Помогите с поиском решения, которое бы устроило вашего ребенка и не поставило его в неловкую ситуацию.

8. Держите дверь открытой. Не допрашивайте, но будьте заинтересованы. Поделитесь информацией о вашем собственном дне, спросите, как подросток провел свой. Как прошел концерт? Какое было свидание? Если ребенок не идет сейчас на контакт, есть еще один проверенный вариант. Скажите ему: «Если ты сейчас не готов говорить об этом, ты всегда знаешь, где меня найти, я выслушаю». Очень важно, чтобы подросток знал, что ему есть к кому обратиться в трудный момент.

9. Слишком много всего у подростков построено на самооценке. Чувствовать уверенность в себе — это, конечно, хорошо. Но люди должны чувствовать себя плохо, если они причинили кому-то вред или сделали что-то неправильное. Дети время от времени должны чувствовать себя виноватыми, тем более, когда для этого есть основания. Вина — это здоровые эмоции, которые помогают формировать характер и объясняют, что верно, а что нет.

10. Будьте образцом для подражания. Ваши действия говорят больше, чем ваши слова, что имеет решающее значение. Если у детей есть хороший пример для подражания с самого начала, меньше вероятности, что они примут ошибочные решения в будущем.

Педагог-психолог Счастливая Э.Г.