

Как стать подростку другом. Советы педагога-психолога родителям.

Подростковый возраст полон противоречий и парадоксов. Перепады настроения, нервозность, повышенное внимание к себе, своей внешности и восприятию себя другими, сентиментальность, стремление быть «как все» и не хуже других удивительным образом комбинируется с самонадеянностью, резкостью, стремлением опровергать устоявшиеся правила и аксиомы, выделяться из толпы. В это время пересматриваются все моральные принципы и взгляды на жизнь, и даже самые послушные и примерные дети-ангелы могут превратиться в невыносимых и неуправляемых подростков.

Многие родители испытывают трудности, не зная, как общаться с трудным подростком, а в некоторых наиболее радикальных случаях конфликты, начавшиеся в это время, развиваются и продолжаются многие годы, раскалывая семью и лишая ее членов возможности жить в мире и согласии. Подростки стеснительны и в то же время развязны (в основном, демонстративно), и в этот период общение в семье чаще всего становится довольно напряженным. Давайте же рассмотрим, как научить подростка общаться.

Как общаться с сыном подростком?

- Уважайте его взгляды и мнение.
- Не пытайтесь его во всем контролировать.
- Поддерживайте его в стремлении выглядеть хорошо. Ваш сын учится строить отношения с девушками и ваша задача – помочь ему в этом. Это не значит, что вы должны искать ему подруг или комментировать внешность и поведение всех его знакомых девушек. Просто помогите ему чувствовать себя увереннее.
- Позвольте ему самому выбирать себе друзей. Если вы видите, что он попал под влияние неблагоприятной компании, не высказывайте ему свой протест в категоричной форме, не запрещайте видеться с друзьями – это повлечет за собой только протест и отдаление сына от вас. Запретами вы добьетесь только одного – сын станет скрывать от вас «плохих» друзей и занятия. Согласитесь, вряд ли это то, к чему вы стремитесь.

Как общаться с дочерью подростком?

- Не запрещайте ей одеваться и краситься так, как она хочет. Лучше помогите ей научиться выбирать наряды и макияж. Подростки склонны неадекватно оценивать свою внешность и ваша задача – помочь дочери принять и полюбить себя.
- Прислушайтесь к ее мнению, не отвергайте ее идеи или предложения без адекватной аргументации.
- Избегайте жесткого контроля – запретный плод сладок, а подростки

склонны делать все наперекор приказам.

-Избегайте негативных оценочных суждений («ужасно выглядишь», «ты все делаешь наперекор нам», «ты ведешь себя отвратительно»). Выражайте свои мысли «Я-суждениями» («я очень расстроена твоим поведением», «позволь мне помочь», «я волнуюсь»).

Независимо от того, какого пола ваш ребенок, помните, он – самостоятельная личность и имеет право ею оставаться. Дайте подростку возможность жить собственной жизнью, принимать решения и чувствовать себя взрослым. Это не значит, что вы должны «пустить все на самотек» и позволить сыну или дочери творить все, что угодно. Просто уважайте их и учите хорошему не с помощью нравоучений, а на личном примере. Если вы договорились о чем-то, то сдержите слово. Нельзя запрещать то, о чем вы договорились вчера, только потому, что вы устали или не в духе.

Правила воспитания:

Позвольте подростку самому планировать собственную жизнь, не навязывайте ему профессию, хобби, стиль жизни.

Интересуйтесь своим ребенком, проводите с ним время, найдите общее хобби или развлечение.

Позвольте сыну помочь вам выбрать технику, а дочь пусть расскажет вам о молодежной моде – подростки любят «просвещать», это помогает им чувствовать себя увереннее.

Рассказывайте детям о своем детстве и том, как вы были подростками.

Научитесь слушать и слышать, ведь то, что вам кажется мелочью, в глазах подростка может быть самым важным делом на свете.

Постарайтесь общаться с подростком не как с ребенком, а как со взрослым, равным себе.

Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рискнуть вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма**. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

И последнее, что хотелось бы сказать.

Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» — вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.

Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное — что вы его ненавидите... Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

Прислушайтесь к советам своих детей!

Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня, чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха — поймут все без труда.

Слова порой запутаны, пример же — никогда.

Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.

И если все мне рассказать, я выучу урок.

Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить и умным словесам.

Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.

Зато пойму как ты живешь: по правде или нет.

Эти несложные советы помогут вам сохранить нормальные отношения в семье и позволят избежать многих неприятностей.

Использованы материалы сайта <http://www.baby.ru>.