

## Памятка для родителей

### Секреты общения с подростком: как родителям реагировать на «трудное» поведение ребенка

Каждый возраст хорош по-своему. В каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности...

Не является исключением и подростковый возраст. Конечно, «легких» возрастов не бывает, но переходный возраст, пожалуй, является самым острым и болезненным как для самого ребенка, так и для всей семьи. Подростковые сложности включают в себя неожиданные и резкие перепады настроения без достаточных на то причин, повышенное внимание к своей внешности, к оценке своей личности другими людьми. Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты – все меняется. Появляются новые интересы, причем все сразу и одновременно. Меняется круг общения, компания становится строго избирательной.

Понять и принять потребности ребенка в этом возрасте родителям бывает очень сложно: легче идти по проторенному пути, действовать по привычной схеме «Кто старше, тот и прав». Но данный способ взаимодействия с подростком однозначно приводит к протесту. Он может быть пассивным (насмешки за спиной, обсуждение в негативном ключе, вредительство исподтишка) или активным (уход из дома, срыв уроков, оскорбления, физическая агрессия). Если взрослый постоянно демонстрирует свое превосходство, то и протест ребенка становится перманентным и порой приводит к печальным последствиям.

### Правила общения с ребенком

#### 1. Говорите с подростком, говорите...

*Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Используйте Я-сообщения. Говорите о себе только от первого лица. Вы можете, например, сказать: «Мне не нравится беспорядок в этой комнате!» или: «Я так злюсь, что мне трудно разговаривать!»*

Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется.

*Демонстрируйте подростку готовность общаться с ним, когда он будет к этому готов.*

**!!! 2. Избегайте фраз, которые влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого:**

- *«Когда я был в твоём возрасте...»*. Говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка.

- **«Ты просто не понимаешь!»**. Этим подчеркивается незрелость личности подростка и собственная «умность» взрослого.

- **«Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы. Все это ерунда!»**. Умаление проблем ребенка, кажущихся родителям незначительными с высоты прожитых лет, может вызвать не только сильнейшие страдания, но и подтолкнуть к суициду.

- **«У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас»**. Стараясь показать важность своих дел, родители оставляют ребенка наедине с проблемами, толкают на поиск помощи в другом месте.

- **«Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»** Это означает, что родитель может нарушать правила, а ребенок – нет.

- **«Потому, что я приказал тебе!»** Родитель подчеркивает неприемлемое для подростка: ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью!

- **«Да почему же ты не можешь быть похожим на...»**. Это означает, что подросток не «дотягивается» до идеального образца, что он хуже, чем другие.

- **«Однажды ты вспомнишь этот день...»** Звучит, как негативная установка: ты еще пожалеешь. Подчеркивается, что ребенок не дорос еще до того, чтобы поступать по своему усмотрению, иметь собственное мнение, ведь родители лучше знают, как сделать, у родителей больше опыта.

### 3. **«Конкретное» общение.**

*Не используйте обобщений.*

Даже справедливые упреки, высказанные в форме обобщений, лишают вашего ребенка уверенности в себе. Как он может стремиться оправдать ваши надежды, если вы говорите, что он «все всегда делает плохо»? Старайтесь говорить конкретно: **«Ты забыл убрать постель!»**

*Всегда говорите о конкретных происшествиях и обсуждайте отдельные ситуации:* «Мы же договорились, что ты можешь играть на компьютере только после того, как сделаешь уроки!»

### 4. **Контроль эмоций!**

*Если вы раздражены, лучше отложить разговор и обсудить его еще раз чуть позже.* Держите себя в руках. Раздражение всегда влечет за собой период охлаждения между вами и вашим ребенком.

*Не пугайтесь каждой вспышки раздражения у вашего ребенка или слишком критических ситуаций. И не уставайте прощать ваших детей. Старайтесь вместе получать удовольствие от приятных моментов.* Шутите и смейтесь, разговаривайте о жизни, отдыхайте на природе, наслаждайтесь походами в кино, театр, музеи, на концерты...

*Принимайте чувства вашего ребенка всерьез и показывайте, что вы их заметили:* **«Ты какой-то грустный. Что-то произошло?» «Я вижу, что это выводит тебя из себя»**.

### 5. **Делайте акцент на лучших качествах вашего ребенка.**

Главное правило общения с подростками — старайтесь увидеть в нем лучшее, фиксируйте свое внимание на сильных сторонах его личности. Помните: перед вами человек, считающий себя полноценным взрослым и ожидающий соответственного

уважительного отношения к себе. Он внутренне ищет понимания и принятия и готов к сотрудничеству, если это принятие получит. Помните об индивидуальности и уникальности вашего ребенка.

## **6. Соблюдайте границы!**

*Научиться уважать чужие границы и одновременно отстаивать свои – одна из основных задач подросткового возраста. У границ два измерения. С одной стороны границы ограждают то пространство, за которое вход без приглашения его хозяина запрещен; а с другой стороны – указывают на то, что есть пространство, где хозяин уже не ты, куда можно зайти только с разрешения другого. Очень важно, чтобы в общении с подростками присутствовали обе составляющие.*

## **7. Уважение и любовь!**

*- Постоянно демонстрируйте уважение к вашему ребенку. Можно выражать свое недовольство действиями ребенка, но не ребенком в целом. Ваш ребенок имеет право на выражение своего мнения, так же как и вы. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, были на то причины. Часто слышим: «На маму нельзя злиться!» Да почему же нельзя?! Чувства возникают у людей неосознанно. У каждого человека есть право на собственные чувства. То, насколько вы доверяете, друг другу и как разговариваете в период взросления, определит ваши взаимоотношения в будущем. Подросткам очень важно осознавать, что вы их любите. Поэтому, *постоянно демонстрируйте свою любовь.* Словами, взглядами, поступками, телесными контактами.*

*Для выживания любого человека необходимо ежедневно минимум 8 объятий.*

На социальном уровне одна из основных потребностей подростка – это чувство взрослости. Поэтому главная обязанность родителей показать ребёнку, что его воспринимают как взрослого и одновременно помочь стать взрослым.

Конфликты неизбежны, если взрослые не меняют свое отношение к подростку. Приказы, упреки, требования послушания, угрозы - все это не будет работать. Подросток может подчиниться из-за угроз, но или замкнется в себе или пойдет на открытый бунт. И тогда подростковый период можно считать успешно пройденным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Подростковый период прошел успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Ведь конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни!

Хотелось бы, чтобы каждый родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы трудно вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником».