

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ ЗА 7 ШАГОВ

Шаг 1. Откажитесь от замечаний

Нам часто хочется улучшить нашего несовершеннолетнего подростка: «вымой голову», «надень шапку», «помой руки». Мы, таким образом, хотим позаботиться, помочь ему, однако, такие замечания играют роль костыля в руках здорового человека — необходимости опираться нет, только мешает. В подростковом возрасте все замечания воспринимаются болезненно.

Вам может показаться, что подростку «наплевать» на свой внешний вид, а на самом деле это маска, за которой прячется огромное желание нравиться и море тревоги о своем внешнем виде. Ваш подросток будет вам благодарен, если вы перестанете делать ему больно. Отказываясь от замечаний, вы демонстрируете подростку свое принятие его таким, какой он есть. А потребность расти и развиваться в нем заложена самой природой.

Шаг 2. Интересуйтесь жизнью подростка

Часто мы спрашиваем подростка о том, что у нас самих вызывает тревогу: «как учеба?», «где ты был?». Чтобы справиться со своей тревогой, мы часто начинаем давать советы или ругать подростка.

Подростки очень хорошо знают все наши больные места и стараются их обходить, «чтобы мы не нервничали». Поэтому на наши вопросы о школе они предпочитают отвечать уклончиво: «все нормально», «был в школе».

Учитесь успокаивать свою тревогу и интересоваться именно вашим ребенком, чем он живет, о чем переживает? Слушайте и задавайте уточняющие вопросы. Вы так же можете рассказать о чем-то своем, чем вам хочется поделиться.

Отнеситесь с уважением к увлечениям и интересам подростка, ваши расспросы и интерес покажут ребенку, что он важен и интересен вам. Спросите, что ему нравится, что откликнулось, почему он так думает.

Вашему подростку необходимо чувствовать свою ценность в ваших глазах, интересуясь его жизнью — вы демонстрируете, что он для вас важен.

Шаг 3. Найдите общее дело (интерес)

Всегда можно найти точки соприкосновения: для мамы и дочки это может быть косметика или одежда. Для нас с дочерью это любовь к танцам. Для папы и сына это может быть что-то, связанное с техникой: машины или компьютер.

Возможно, это будет передача, которую вы будете смотреть вместе, фильм или сериал. Это могут быть интересные места, которые вы посещаете или книги, которые обсуждаете. Важно, чтобы это было интересно вам просто так, без какой либо «великой» или назидательной цели.

Шаг 4. Познакомьтесь с его друзьями

Вам не обязательно водить близкую дружбу с подростками, но важно познакомиться с ними и отнестись к ним с уважением. Возможно, они покажутся вам странными и непонятными, но если вы будете помнить, что «плохих» людей нет, просто у каждого человека есть свои причины показывать нам ту или иную свою сторону, то общаться с ними будет легче.

Обсуждение с подростком ситуации его друзей может быть лишним поводом для беседы и понимания переживаний вашего ребенка. В таких разговорах избегайте критики, больше

интересуйтесь мнением самого ребенка.

Помните, контакты друзей вашего подростка могут оказаться полезными в тревожных ситуациях.

Шаг 5. Помогите ему стать самостоятельнее

Задача подросткового возраста - отделиться от родителей и научиться самостоятельно решать жизненные задачи.

Задача родителей - поддержать в подростковом его самостоятельные выборы: выбор одежды, выбор увлечения, выбор отдыха, выбор организации личного пространства.

Самостоятельные поездки, ориентация в городе и общественном транспорте дают подростку ощущение своей независимости и уверенности в себе.

Часто выбор подростка вызывает у нас тревогу: юбка слишком короткая, куртка слишком легкая, увлечение слишком бестолковое. Так и скажите своему ребенку: «я беспокоюсь». Но в большей степени подростку важна ваша вера в то, что он справится и разберется в ситуации сам.

Шаг 6. Обращайтесь к подростку за помощью

Подростки, (как и все остальные люди) любят чувствовать себя важными и полезными. Всегда можно найти темы, в которых ваш подросток более компетентен, чем вы. Спрашивайте его совета, просите его сделать что-то для вас. Формулируйте домашние обязанности, как просьбу о помощи.

Каждый раз, когда вы просите подростка помочь вам, ваш подросток чувствует себя значимым и нужным.

Шаг 7. Помогите самому себе

Отношения с подростками для многих родителей — самое сложное время. Причин здесь несколько. Первое, это наш подростковый возраст, с нашей непережитой болью из того времени. Это мешает выдерживать подростковую колючесть и уязвимость, резкую смену настроения, категоричность, требовательность и так далее.

Второе - необходимость кардинально перестраивать отношения со своим ребенком. Надо по-новому чувствовать и пользоваться своей властью. Надо сохранять свой авторитет, прежде всего в своих глазах.

Третье, надо постоянно справляться с тревогой из-за неопределенности: часто мы не знаем, где наш ребенок, мы много переживаем за будущее ребенка, нам непонятны выборы и предпочтения и так далее. В общем, надо учиться быть родителем подростка.

Именно поэтому важно родителям помнить о себе, искать способы самоподдержки, разбираться с тем, что именно происходит с вами, что именно тревожит и не дает уснуть. Хорошо, если у вас есть близкие, на опыт и поддержку которых вы можете опереться. Консультация психолога, поможет вам стабилизировать свое состояние, почувствовать и понять, как именно вы можете помочь ребенку, а в чем важно просто не мешать.

Педагог-психолог Романова Н.В.