

Если ваш ребенок подросток. Как с ним общаться?

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.

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, если вы будете придерживаться некоторых **принципов**:

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”.*

Правила поведения для родителей:

1. Дайте свободу.
2. Никаких нотаций.
3. Идите на компромисс.
4. Уступает тот, кто умнее.
5. Не надо обижать.
6. Будьте тверды и последовательны.

И в заключение хочется напомнить мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: “Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.