

Подростковый возраст. Как вести себя родителям?

Подростковый возраст – период непростой. Понятие «кризис» применительно к нему используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости. Вчерашний ребенок стал выглядеть как взрослый, хотя, по сути, остался еще ребенком. Недаром процесс этих изменений называется переходным возрастом. Подростковый возраст – это своего рода выкукливание, вылупление из куколки. Из кокона вдруг появляется совершенно новое существо. В него ребенок входит одним, дальше он в коконе подросткового возраста переваривается, вырастает и потом выходит совершенно в другом статусе, с другим внешним видом, с другими внутренними качествами.

Основное новообразование подросткового возраста – это рождение самосознания, осознание себя как отдельного человека. Подросток начинает смотреть на своих родителей и близких со стороны. Это сложный период развития – увидеть людей, в которых ты был растворен, которых считал лучшими, со стороны. Подросток вдруг начинает видеть, что мама не самая лучшая, не самая красивая, не самая образованная. Мы, взрослые, ведь тоже иногда позволяем себе посмотреть на близких экспертным взглядом. Но у нас есть кнопка выключения, и она срабатывает произвольно. У подростка эта кнопка включается – и ее заклинивает.

Как вести себя родителям в это непростое время?

Наверное, главное - запастись терпением. Переходный возраст хорош тем, что он именно переходный, а значит, пройдет время и ваш подросток опять станет прежним. Чтобы не потерять с ним эмоциональную связь, необходимо взять себя в руки и ни при каких обстоятельствах не позволять себе срываться на крик. Только конструктивный диалог и ничего больше.

Передавайте ответственность. Подростковый период – не время для тотального контроля, это время прошло. Сначала постарайтесь перестать замечать мелочи, например, доел ли ваш подросток кашу на тарелке, потом передайте ответственность за самостоятельное приготовление уроков, за то, что он надел и т.д. Помните, если к моменту 14-16 лет в отношениях с ребенком сохраняются сферы, которые вы пытаетесь жестко контролировать, это может приводить к конфликту.

Нужно помочь повзрослевшему ребенку отделиться от родителей, выйти на большую орбиту и оттуда, не отделяясь полностью от семьи, построить дружеские отношения со сверстниками, найти людей, с которыми ему будет интересно. Ценности компании подростка станут его ценностями, и это нормально. Более того, они какое-то время будут доминантнее, чем ценности семьи. Поэтому очень важно быть в курсе того, что сейчас происходит в жизни ребенка. Даже если он перестал доверять вам свои тайны, вы должны путем ненавязчивого наблюдения получить информацию о его друзьях и местах, где он проводит время. Ведь именно сейчас есть опасность попасть под влияние не самых лучших его товарищей. Старайтесь проводить с ребенком больше времени, гуляйте вместе в парке, выезжайте на природу, занимайтесь спортом. Ненавязчиво интересуйтесь делами своего подростка и не спешите критиковать, даже если вы понимаете, что критика ваша обоснована. Попытайтесь стать ему другом, а не нравоучителем. Не сравнивайте его с другими и никогда не говорите, что кто-то в чем-то лучше его.

Не забывайте, чем лучше ребенок к себе относится, тем лучше он будет относиться к другим (родителям, учителям, к братьям и сестрам, тем благополучней будут отношения с ровесниками). Поэтому показывайте своему подростку, что на самом деле он хороший, красивый, умный, добрый, порядочный. К сожалению,

родители могут эти самоощущения подтачивать. Несмотря на все конфликтные моменты, когда ребенок не слушается, все равно он очень тесно связан с родителями, он очень чувствителен, он все слышит.

Подрывать контакт с ним может:

- критика в адрес его друзей;
- отторжение его интересов;
- агрессивное непонимание;
- сравнение не в его пользу.

Критика внешности подростка особенно для него чувствительна и болезненна. В этом возрасте ребенку кажется, что он все время находится на «лобном месте», все его рассматривают и обсуждают, а сам он при этом страшно некрасивый. Поэтому очень важен такт и понимание со стороны взрослых в этом деликатном деле.

Поддержать отношения с подростком в этот непростой период помогут противоположные действия: доверительно выслушать его, попросить совет, прислушаться к его мнению. Выделяйте хотя бы 10 минут каждый день на разговор тет-а-тет. Надо говорить с ребенком так, как будто он чужой, но приятный и дорогой вам человек. Поговорить без критики и воспитательных целей. Необходимо уметь переориентироваться с того, что с ним сложно, на то, что у него хорошо получается. Что у вас с ним хорошо получается. Не забывать о проблемах, а отодвигать их в сторону. Не все нужно «дожимать». Некоторые вещи решаются сами собой по ходу времени.

Ребенку может быть не столько важно слушать ту музыку, которая вам не нравится, как то, что он ОТБИЛ право САМ РЕШАТЬ. Если ему не нравится какая-то еда, или он категорично, к примеру, отказывается делать полезную для здоровья зарядку, возможна гибкая система договоренностей. Предлагайте компромиссы, так чтобы он имел право выбора. Например: «Некоторые диетологи считают, что суп и салат из свежих овощей – это нечто похожее». Или: «Я была бы рада, если бы ты бегал по утрам или вечером, сам реши, когда тебе удобнее». Подросток отбивает права и привилегии, он должен это делать, это часть плана его ВЗРОСЛЕНИЯ. Очень полезно в нейтральной ситуации, когда все спокойны, никто никуда не бежит, не устал, эту проблему обсуждать, потому что обычно у ребенка есть свое мнение. Оно может быть очень причудливое, но оно есть и его нужно услышать. Если это получилось, можно составить договор и скрепить его подписями с двух сторон.

Подросток в этот непростой период как бы пронзает насквозь систему ценностей родителей. Но как бы вам ни было трудно, постарайтесь сохранить с ним хорошие отношения. Верьте - это все еще ваш маленький любимый ребенок, и что он хороший, и с него скоро слетит как шелуха весь этот негативизм и строптивость, и он вырастет нормальным хорошим человеком. Ребенок должен чувствовать, что не смотря ни на что, вы любите и принимаете его таким, какой он есть. При поддержке самых родных и близких людей взрослеть куда проще, а значит, вы преодолеете этот этап вместе без особых потерь.

Материал подготовлен педагогом-психологом Фирсовой Л.И.

Использованная литература:

Е. А. Бурмистрова Взрослеем с ребенком. Воспитание родителей. – М.: Никая, 2018.