

Как стать идеальным родителем подростка

Газета для родителей № 22
октябрь 2016 год



Подростковый кризис - это переходный этап между детством и взрослой жизнью, поэтому стремление к самостоятельности в это время выражается особенно ярко. Всю жизнь ребенок был связан с родителями, зависел от них и слушался их. Теперь он старается эту связь оборвать, чтобы доказать свою **взрослость**. Нежелание же родителей разрывать эту связь может привести к конфликтам.

Подростковый кризис, помимо прочих факторов, усугубляется половым созреванием ребенка. Помимо психологических механизмов в дело вступают и физиологические. Подросток может стать как неуравновешенным и импульсивным, так и апатичным и быстро устающим. Происходящие с подростком перемены (как внутренние, так и внешние), первое, не совсем осознанное, половое влечение - все это тревожит ребенка, заставляет его переживать и может стать причиной подростковых комплексов. Подросток может замкнуться в себе или напротив - конфликтовать с вами в открытую, а в более тяжелых случаях подростковый кризис может сопровождаться курением, употреблением алкоголя, демонстративным уходом из дома или даже попыткой суицида.

Конечно, далеко не всегда проявления переходного возраста настолько критичны, но повышенная конфликтность, перепады настроения, утомляемость, депрессия, ложь, немотивированная агрессия, часто сопровождающие подростковый кризис, могут стать проблемой для родителей.

Что делать, если у вашего ребенка начался подростковый кризис?

Не забывайте, что подростки нуждаются во внимании и любви не меньше, а может быть, и больше, чем раньше – проявляйте свою любовь.

В первую очередь запаситесь терпением. Конечно, когда ваш ребенок-подросток кричит и хамит, первое желание – ответить тем же. Но в таком случае конфликт покатится, как снежный ком, и его тяжело будет остановить. Замкнутый круг - агрессия приводит исключительно к ответной агрессии.

Постарайтесь "ослабить поводок", на котором вы держали своего ребенка, и предоставить ему разумную самостоятельность. Подросток хочет, чтобы к нему относились, как к взрослому. Попробуйте ему ее предоставить - советуйтесь с ребенком по бытовым вопросам, дайте ему возможность принимать участие в обсуждении семейных проблем, разрешите самостоятельно принимать решения, касающиеся его жизни и т.д.

Если подросток что-то настойчиво требует - не запрещайте категорично. Обсудите с ним эти требования, какими бы абсурдными и наглыми они вам ни казались, и попробуйте прийти к соглашению. Запреты тоже придется обсуждать: «Ты сделаешь это, потому что я так сказал» – может сработать с шестилетним ребенком, но не с подростком.

Несмотря на стремление быть самостоятельными, подростки нуждаются в границах, которые регламентируют их поведение. Сами они еще не до конца понимают, что для них вредно, а что может принести пользу. Чтобы контролировать поведение ребенка, **следует избегать крайностей**. Авторитарные родители, требующие безоговорочного подчинения жестким правилам, сталкиваются с теми же проблемами, что и либеральные папы и мамы, которые дают детям слишком много свободы.

Если подросток чем-то хочет с вами поделиться - не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными. Потеряв доверие ребенка, очень сложно обрести его снова - подростки часто замыкаются в себе.

Во время ссор подросток может наговорить вам гадостей - вплоть до "Лучше бы ты меня не рожала". Это неприятно и обидно, но помните, что на самом деле подросток так **не думает**. Постарайтесь отнестись к таким фразам максимально спокойно, не припоминайте их ребенку после примирения и во время следующих конфликтов.

Преподавайте уроки ответственности. Чувство ответственности формируется у ребенка постепенно, и ему он учится у взрослых. Если слова родителей расходятся с их поступками, а обещания забываются – ребенок быстро перенимает необязательный стиль жизни. Вам придется признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернется, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это — абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он **АНАЛИЗИРУЕТ** Ваши действия, стратегии, статус.



Несмотря на внешнюю "колючесть" и отчужденность, во время подросткового кризиса, вы **очень нужны** ребенку. Нужна ваша поддержка, ваша любовь, ваше понимание, ваши ненавязчивые советы. В подростковом возрасте ребенок примеряет на себя новые социальные роли, пробует себя в новом качестве. Сделайте это и вы - из **родителя-наседки** превратитесь в **родителя-советчика**. Не надо рвать связь с ребенком - но изменить ее в соответствии с возрастом чада придется.

Всё возможно преодолеть, любя... Будьте стойкими! Ваше упорство в воспитании детей-подростков поможет вам одолеть все невзгоды. К тому же, какое это глубокое, ни с чем несравнимое наслаждение — видеть чудо превращения наших подростков в приятных и достойных юношей и девушек.

Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный словесный подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «**ПОЧЕМУ** он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.

Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является **потребность в риске**, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории.



Сохраняйте **чувство юмора** и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, Ваш подросток воспринимает очень **трагично**. Для того, чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более лёгких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее иронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.

Вспомните о тех семейных **ценностях и традициях**, которые существуют в Вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и Вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо, и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя **механически передать**, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте как показать и убедить подростка в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.

Одно из главных стремлений подростка — стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему **выгодна**. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и **в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях**. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по Вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.

Подросток — не глина, да и Вы — не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все Ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или

дочери. У него – совсем другое «идеальное Я». Ваша цель — **помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.**

Помогите ребёнку **поверить в свои силы**, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, Вы — лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.

Подростковый период — это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий — это результат, объединяющий в себе все компоненты.

Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Банальное: «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из **собственной жизни** и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».

Обратите внимание подростка на то, что **любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения.** Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительно, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».

Самопознание — особенность любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие — это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.



Ж.И.Левкович
педагог-психолог