

## Подросток: как стать ему ближе?

### Как стать другом своему ребёнку?

*Когда ребенок становится **подростком**, ему меньше всего хочется говорить с родителями по душам или выслушивать нежности. Но значит ли это, что забота ему больше не нужна?*

Еще пару лет назад вы бежали домой с работы, чтобы успеть покормить своего ребенка, поиграть с ним, поговорить, проверить уроки и уложить спать. Сейчас ничего подобного не требуется: ваш ребенок ест сам и только тогда, когда пожелает. Не выносит, когда вы "лезете в его жизнь", большую часть вечера проводит в Интернете и отправляется спать без вашей помощи. Ваша забота ему больше не нужна, а нежность раздражает. **Значит ли это, что пора отойти в сторону?**

Ни в коем случае — считают психологи, просто нужно найти новые способы общения. Подростку, также как и маленькому ребенку, необходимо чувствовать заботу и внимание родителей. **А переходный возраст - это самый подходящий момент для того, чтобы начать выстраивание других, взрослых отношений.** Именно они станут основой для общения в будущем, когда ваш малыш вырастет и будет самостоятельным.

### Проводите время вместе

Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться. Кино, Интернет, игры, друзья — все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

Говорите во время работы. Вы вряд ли уговорите 15-летнюю дочь провести тихий семейный ужин в компании родителей — ей не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о ее собственной жизни, она воспринимает это в штыки. Но попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога. Когда кажется, что главная задача — это приготовление еды, а разговор — просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно. Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

**Согласно опросам 85% старшеклассников признают, что нуждаются в общении со взрослыми, а 66% из них в качестве наиболее желаемых партнеров по общению называют родителей.**

- **Беседуйте в дороге.** В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом — плечо к плечу. И это тоже снимает определенные психологические барьеры. Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится. Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль — это нейтральная территория. Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка. В машине этого можно не опасаться.
- **Поделитесь своими увлечениями.** Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам. На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминых интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

Интересуйтесь тем, что нравится ребенку. Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях. Не отвергайте книжки, которые они читают — ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо. Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, — так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается. Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну-две композиции, которые вам нравятся. Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

- **Не бойтесь перехвалить.** Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам. Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его. Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите.

### Говорите с ребенком

Те вопросы, которые мы обычно задаем подростку, чаще всего не вызывают ничего, кроме раздражения и желания защищаться. И, чтобы заново наладить контакт с собственным ребенком, вам придется проявить фантазию.

- **Не задавайте прямых вопросов.** "Как прошел день?" — "Нормально". На этом разговор закончится, развернутого ответа вы, скорее всего, не получите. Психологи советуют вот какой прием: чтобы ребенок захотел с вами беседовать, его нужно заинтересовать. Как это сделать? Примерно так же, как вы попытаетесь привлечь внимание нового знакомого на вечеринке. Начните с общих вопросов о том, что ребенка интересует. Комментируйте его ответы, давая возможность подростку продолжить рассказ.
- **Общайтесь виртуально.** Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение. И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи. Пишите эсэмэски, осваивайте электронную почту, а также "Живой журнал" и чаты. Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.
- **Ищите подходящий момент.** Учитывайте распорядок дня ребенка, его привычки и биологический ритм. Например, если ваш сын — сова и любит допоздна засиживаться за компьютером, попробуйте тоже не ложиться спать. И, когда он придет на кухню, чтобы подкрепиться (а он обязательно это сделает), вы сможете не только накормить его бутербродами, но и поговорить по душам.

**В Интернет 12-17-летние подростки идут прежде всего за общением — искать знакомства, переписываться со старыми друзьями. И с родными им удобнее общаться виртуально.**

- **Не делайте поспешных выводов.** Психологи уверяют, что чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать. А потому, если ваша 13-летняя дочь говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше. "Встречаться" в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка. Главное, что стоит осознать родителям: **подросток — это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали.** Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит. С другой стороны, если ребенок рассказывает о "катастрофе", которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная

подруга), не высмеивайте его, а отнеситесь к проблеме с должным вниманием. В будущем это даст ребенку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.

## **7 "НЕ", о которых нужно знать каждому родителю**

1. Не задавайте бесконечных вопросов, иначе ребенок почувствует себя подозреваемым.
2. Не подпевайте песням, которые слушает подросток, особенно в присутствии его друзей.
3. Не передразнивайте ребенка и не проявляйте сарказма.
4. Не говорите, когда можно слушать.
5. Не оставляйте подростка без поддержки, когда ему трудно.
6. Не вычеркивайте друзей подростка из планов на выходные, даже если вам очень хочется просто побыть в кругу семьи.
7. Не используйте телефон и компьютер для того, чтобы шпионить за ребенком и выведывать тайны, которыми он не готов поделиться.

## **Берегите и любите своих детей**

**Берегите и любите своих детей**, так как это самое основное и главное в нашей жизни чудо. Тот, кто не любит и не ценит детей, не любит и не ценит себя. Но нужно помнить, что беречь нужно все и семью и детей и свою жизнь, любимое дело. Но люди имеют мало информации об этом и не знают, как все изменить в их жизни. Психологи понимают, и знают, как вам помочь изменить себя и свою жизнь, и предоставят вам самую лучшую информацию для этого. Ваша задача просто применять на практике все полученные знания, и вы добьетесь своей цели.

## **Что вы цените**

**Берегите и любите своих детей**, но определитесь, что и за что вы в первую очередь цените. Если вы не научитесь ценить и уважать все то, что у вас есть, то можно даже и не думать обо всем остальном. Человек не сможет достичь желаемой цели, не имея твердой веры и желания, а также, не умея беречь и ценить все, что у него уже есть. Так же это касается семьи и детей, если вы все это не бережете, вы станете неудачником. Напишите на листке бумаги большой список того, за что вы любите, цените и уважаете вашу семью. Это может быть все что угодно, главное, что бы вы чувствовали радость от этого. Тогда в вашей жизни все изменится, и вы начнете по-настоящему любить своих детей и семью, при любых проблемах и обстоятельствах.

## **Детские обиды**

Берегите своих детей, так как это самое главное, что у вас есть, было и будет. У детей часто появляются именно обиды, страх, разочарования, что негативно влияет на их развитие. Нужно понять, почему плачут дети, и начать исправлять данные проблемы. Причин для этого достаточно много, но основные из них это обиды, разочарования, недостаток любви, внимания. Все должно быть в меру, и нужно давать детям время для саморазвития, и никогда и ни при каких обстоятельствах не ругать детей за все их ошибки и промахи. Пускай они сами научатся исправлять ошибки. Если дети не знают, как исправить ошибку или не заметили ее, то лучше им помочь, а не кричать. Унижениями и криками вы ничему ребенка не научите.

## Проблемы в семье

Берегите своих детей, даже в тех случаях, когда у вас в семье и в жизни накопилось слишком много проблем. Именно во время таких проблем проявляется характер человека и сразу видно, на что он способен. Желательно не проделывать таких экспериментов и научиться при любых обстоятельствах, дорожить тем, что у вас есть. Для этого нужно осознать главные истины проблем. Для этого лучше всего взять себе привычку решать проблемы сразу, как они появились. Так вы избежите большого накопления проблем, и научитесь брать только пользу, решив проблему. Цените каждую проблему, так как она несет в себе много всего полезного и сделает вас сильнее. Уже доказано, что те люди, которые имели много проблем, решили их, и соответственно благодаря этому, стали успешнее, счастливее и сильнее. А те, кто всю жизнь убегают от проблем, так и остались неудачниками в жизни, которые ничего не достигли и не достигнут никогда.

## Любите ли вы детей

Определитесь, **любите** ли вы всех детей на планете. Если нет, все это нужно исправлять. Доказано что те, кто не любят детей, не смогут полюбить и своего ребенка, какие бы отговорки не преследовали бы вас. Если вам не удалось полюбить детей, поменяйте свое мнение о них. Начните писать все самые положительные и хорошие факторы, за что можно ценить и уважать всех детей. Не нужно думать и иметь мнения о детях с плохой стороны, так как это отразится и на вашем ребенке, которого вы просто не сможете, полюбит. Все в ваших руках, учитесь и у вас все получится.

## Здоровый образ жизни

Начните вести здоровый образ жизни, так как это отразится не только позитивно на вашем здоровье, но и на будущем ребенке. Помните, что спорт и беременность - неотъемлемые части здоровья детей и родителей. Если родители всю жизнь вели нездоровый образ жизни, а сейчас хотят здоровых детей, у них ничего не получится. Так как здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья родителей и наследственных болезней. Поэтому берегите ребенка, и лучше всего начинать это делать когда вы сами еще не стали взрослым. Помните, что никогда и ни при каких обстоятельствах алкоголь, сигареты, наркотики не помогут вам решить ваши проблемы и проблемы семьи. Лучше решить проблему, чем убежать от нее таким методом.

## Защищайте детей

Конечно же, ясно, что если родители слабы, они ничем не смогут помочь своим детям, и так и останутся неудачниками на всю свою жизнь. **Основная защита - это любовь, и ее никто и ничто не сможет разрушить и сломать.** У кого надежный фундамент, у того и крепкая крепость, это ваша семья, защищайте и оберегайте ее от всех вредных носителей и именно вы станете самым успешным семьянином.