

Рекомендации для родителей подростков

Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам



Что не надо делать родителям?

- Нельзя унижать ребёнка, придумывать ему клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на ошибках, просчётах, неудачах.
- Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровым наказанием.
- Нельзя злоупотреблять нравоучениями: во-первых, дети с трудом воспринимают фразы, состоящие более чем из восьми слов, а во-вторых, короткие указания обладают конкретным эффектом.
- Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребёнок живёт настоящим, а обещание – это будущее, легко пообещать – выполнить трудно.
- Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти и самостоятельность, ибо каждого из нас в большей степени формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.
- Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти лучший вариант.
- Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту и возможностям ребёнка: поэтому надо знать, изучать своего ребёнка, а он меняется.
- Нельзя лишать ребёнка права оставаться ребёнком: пусть будет в нём всё то, что свойственно ребёнку; помните, что образцовый ребёнок – это несчастный ребёнок, он не может быть самим собой.
- Нельзя приклеивать ребёнку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.
- Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми: такого, как ваш, ни у кого нет.
- Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.
- Нельзя говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребёнка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.
- Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребёнка: он имеет право на свой интимный мир; ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.
- Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребёнка возникает злость на весь мир.

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети приходят к тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- «Ты не считаешь мои чувства важными».
- «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».
- «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».
- «Ты не принимаешь меня всерьез».
- «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

- 1) Вы должны хотеть слышать то, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.
- 2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.
- 3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.
- 4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать

решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.

6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас – уникальную личность, более не соединенную с вами.

Подсказки для родителей

1.Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2.Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3.Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4.Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

5.Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6.Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7.Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8.Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9.Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10.Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11.Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12.Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13.Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14.Сохраняйте чувство юмора.