

Подросток. Это возраст, полный противоречий и болезненных переживаний. Это возраст наивысшего недовольства своим внешним видом. Это возраст, когда ждут перемен и одновременно боятся их. Это возраст оценки себя и своего места в мире. Это возраст крайнего одиночества в группе себе подобных. Это возраст первой любви. Как трудно общаться с детьми подросткового возраста, знает каждый взрослый. Общение с подростками — это проблема, с которой сталкиваются практически все родители. Гормональная «трансформация» ребенка меняет не только его физиологию, но и психику. В результате хороший добрый мальчик или девочка могут кардинально измениться в противоположную сторону. Поэтому очень важно знать, как правильно вести себя с подростком, чтобы не закрепить эти изменения навсегда.

Особенности «трудного» возраста

Период пубертата обычно включает возраст от 11 до 16 лет, хотя границы его индивидуальны: у одного ребенка он может начаться в 12 лет и продлиться год, а у другого затянуться с 11 до 15 лет. Во многом это зависит от того, насколько организм готов к резкому взрослению.

Поскольку меняется не только тело ребенка, но и психика, в том числе в отношении восприятия окружающего мира, эти изменения настолько масштабны, что подростку очень сложно справиться с ними в одиночку. Поэтому немаловажную роль в жизни тинэйджера в это время играют родители. Их правильное поведение зачастую может значительно сократить «переходной» период и помочь своему ребенку пройти его без осложнений.

Чтобы найти общий язык с подростком и помочь ему легче перенести трудный возраст, нужно

набраться терпения, мудрости и запомнить несколько особенностей пубертата:

- **Необходимость в поддержке.** Несмотря на то, что зачастую дети отгораживаются от родительской опеки и демонстрируют полную независимость, потребность в надежном тыле у них не пропадает. Они по-прежнему нуждаются в вашей ласке, заботе и внимании. Но уже в другой форме, не «детской».
- **Переходной возраст — это норма.** Подростковый период — необходимая и неизбежная стадия взросления. И все сопровождающие его изменения психики и поведения ребенка в большинстве случаев не считаются патологией.
- **Потребность в уединении.** Чтобы не провоцировать эмоциональные бури у своего сына или дочери, давайте им время периодически побыть в одиночестве. В первую очередь — в своей комнате. В этот период определение «своя территория» для подростка приобретает особенное значение — здесь действуют его правила.
- **Агрессия к окружающим.** Зачастую такое поведение тинэйджера по отношению к родным — это отражение той же агрессии, только к себе на подсознательном уровне. При этом учтите, что основную долю поведения формируют сами родители — их эмоции и отношение к своему ребенку. Главными активаторами детской агрессии являются чувство вины, вызываемое замечаниями и упреками близких, а также ощущение себя ненужным и малозначимым.

- **Стремление к свободе.** Одно из самых ярких проявлений переходного периода — свобода самовыражения. Причем, она может касаться всего: поведения, принятия решений, стиля одежды, манеры общения, мировоззрения, увлечений и т.д. И здесь нужно найти золотую середину, чтобы не потакать выходящему за рамки поведению, но и не ущемлять ребенка в его самоутверждении.

Не менее важно помнить, что вы в свое время тоже проходили такую возрастную «ломку». И тогда ваши родители казались старомодными, скучными и не понимающими. Поэтому будьте терпеливы и внимательны по отношению к своему «бунтарю».

Основные правила, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания, отнюдь не лучший.
2. Но! Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
4. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать, одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.
5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
6. О наказаниях. От ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьезности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки. Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности

Как не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
2. Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на

проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем - быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива будет полезно.
5. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.



Основные правила общения с подростками





Основные правила общения с подростками

Главное правило поведения любого родителя, который ищет способ, как найти общий язык с подростком — оставаться спокойным и выдержанным в любой ситуации, несмотря на все фокусы, которые может выкидывать бунтующий ребенок. Чтобы подкрепить свое спокойствие и выдержку правильными действиями, запомните основные секреты общения с подростком.

Правило №1: выстраивайте взрослые отношения

Примите тот факт, что ваш ребенок взрослеет и становится личностью, пусть пока что не совсем зрелой. А это требует смены ориентиров в общении — старайтесь обойтись без длительных нравоучений и лекций, не требуйте беспрекословного послушания, не решайте за него его проблемы.

Позвольте своему сыну или дочери быть взрослыми не только в поступках, но и в ответственности за их последствия. Не паникуйте, если ребенок принимает неправильное или «не ваше» решение — пусть он сам поймет, насколько правильным оно является. Конечно, если это решение не касается жизненно важных или судьбоносных моментов.

Постарайтесь донести до него то, что быть взрослым — это не только манера поведения и снятие многих

ограничений. Это еще и ответственность за все: за свои слова, поступки и своих близких. Советуйтесь с ним и умеете выслушать, не перебивая.

Правило №2: никаких сравнений с другими

Поставьте в перечень запретов привычку сравнивать своего ребенка с кем-либо не в его сторону. Во-первых, в период пубертата его самооценка тоже претерпевает изменения, и не стоит своими руками снижать ее планку еще больше.

Во-вторых, ваш тинэйджер никогда не будет таким, как вы или другие ваши родственники в его возрасте. Тем более таким, как прочие дети. Он — индивидуум, и поэтому априори не может быть похожим на кого-либо. Тактика сравнения с более послушными (успешными, приличными, добрыми, внимательными и т.д.) детьми только укоренит в подростковом возрасте желание бунтовать.

Правило №3: спокойствие, только спокойствие

Научитесь контролировать свои эмоции. Крик, истерики и упреки в повышенных тонах — мощный раздражитель для подростковой психики. Такое «громкое» общение может закончиться либо ответными криками, либо полным игнорированием. То есть о взаимопонимании и доверии в этом случае речи быть не может.

Один из вариантов, как найти общий язык с трудным подростком и не сорваться на крик — сдерживать порыв перед тирадой. К примеру, перед тем как высказать свое мнение по поводу его поступка, сделайте несколько глубоких вдохов или мысленно сосчитайте до 10. За это время эмоции немного улягутся, и можно будет адекватно поговорить о случившемся.

Постарайтесь формулировать свои высказывания с упором на чувства, которые вызывают его поступки — они могут вас задеть, насторожить, обеспокоить. Следите за языком своего тела: спокойное отношение к ситуации не может сопровождаться сверкающими глазами, скрещенными или упертыми в бока руками. Также при общении старайтесь не возвышаться над ребенком, лучше занять место сбоку на небольшом расстоянии.

Правило №4: интересуйтесь его делами

Проявление искреннего интереса к увлечениям подростка — еще один ключик к пониманию. Постарайтесь принять его любимые занятия, даже если они вам не нравятся или вы считаете их пустой тратой времени.

Возможно, ваша смена отношения к его любимым компьютерным играм, катанию на роликах, музыке или граффити поначалу вызовет сомнение. Поэтому искренность — ваше оружие.

Радуйтесь его успехам, спрашивайте о нюансах, интересуйтесь новинками, поощряйте достижения. Со временем ваш «бунтарь» примет ваш интерес и уже сам будет делиться впечатлениями и гордиться вашей поддержкой.

Правило №5: общение в процессе

Подростка, который жаждет свободы, сложно привлечь к семейным вечерам с откровенными разговорами. Наоборот, он стремится к общению вне семьи — со сверстниками и в соцсетях. Однако оставлять его без общения с родными нельзя. Поэтому нужно немножко хитрить.

К примеру, один из способов, как найти общий язык с подростком-девочкой — поговорить о ее интересах во время приготовления пищи или уборки. Конечно, это должно быть ненавязчиво и «мимоходом». «Разговорить» парня-тинэйджера можно в процессе рыбалки или ремонта автомобиля.

Очень располагает к беседам поездка в авто. В такой обстановке нет необходимости смотреть собеседнику в глаза, а совместное дело сближает, что значительно облегчает контакт ребенка и родителя.

Как вариант, можно поддерживать так любимую подростками манеру общаться виртуально — сообщения в мобильном или социальных сетях воспринимаются ими более легко и активно.

Правило №6: будьте примером для подражания

Необходимость быть примером для своего ребенка с его взрослением становится все актуальнее. Поэтому глупо требовать от подростка не курить и не ругаться нецензурными словами, если сами этим грешите. Он взрослеет и, если не копирует ваше поведение, то, по крайней мере, считает, что ему можно все то, что и вам. То же относится и к манере общения: если ребенок лжет, не высказывает должного уважения и скрывает от вас свои поступки, проанализируйте, не копирует ли он манеру поведения в вашей семье.

Что делать, если не получается найти общий язык с подростком

Конфликтные ситуации с подростком также нужно дифференцировать: ваша реакция на поведение-протест и откровенное хамство должна быть разной. В первом случае можно ограничиться демонстрацией того, насколько такое поведение вас огорчает или поговорить.

Если вы видите в поступках ребенка явный умысел, они имеют систематичный характер и выходят далеко за рамки приличия (пьянство, откровенная развязность, грубое отношение и т.д.), здесь нужно применять кардинальные меры и «включать» свой авторитет. Обиды и глотание оскорблений в таком случае только усугубят ситуацию и усилят в подростке чувство победы над вами. Предлагаем использовать несколько принципов, как найти общий язык с подростком-мальчиком или девочкой в особо сложных случаях (алкоголь, сигареты, прогулы, уходы из дома и т.д.):

1. **Говорите с ребенком только после подготовки.** Возьмите таймаут для того, чтобы подготовиться к разговору и усмирить свои эмоции. Тем более, если темой разговора будет его приход домой в нетрезвом состоянии — все равно до того, как он протрезвеет, толку от вашего общения не будет. Если вы планируете подключить к воспитательному процессу супруга, заранее договоритесь о совместной тактике поведения. Выберите для беседы время, когда в доме нет других родственников, срочной работы и не нужно куда спешить.

2. **Выстраивайте разговор.** Помните, что беседу стоит вести ровно, спокойно и четко по произошедшему случаю. Постарайтесь не загонять подростка в угол, рисуя ему нерадостное будущее и делая акцент на его действиях. Объясните, насколько такое поведение повлияло на вас и ваши чувства и насколько вы переживаете за самого «бунтаря». Только после этого внимательно выслушайте провинившегося.
3. **Будьте готовы принять правду.** Если вы хотите найти общий язык с подростком и выстроить с ним доверительные отношения, учитесь воспринимать даже самые неприятные ответы спокойно и взвешенно. Иначе, получив на свое признание истерическую реакцию, ребенок больше не скажет вам правду. Зачем отвечать честно, если все закончится скандалом.
4. **Избегайте давления.** Если ребенок не хочет объяснять причину своего поведения или не признается в неблагоприятном поступке, на время оставьте расспросы. При этом обязательно объясните ему, что вы волнуетесь за него и готовы выслушать, когда он будет к этому готов. Если это не срабатывает и подросток все равно не хочет с вами говорить, подключите другого взрослого, к которому ребенок расположен и сможет открыться. Это не касается наркотической зависимости или серьезных психических отклонений — здесь без врачебной помощи не обойтись.

И самое главное, что необходимо помнить родителям подростков: переходный возраст бывает у всех и обязательно заканчивается. Поэтому эту «бурю» нужно просто переждать. Но переждать спокойно и мудро, сохранив при этом доверительные отношения с ребенком, чтобы потом с улыбкой вспоминать его подростковые «выпады».

Основные правила общения с подростками

