

Правила общения с подростком.

Переходный возраст – один из самых сложных периодов как в жизни самих подростков, так и их родителей: гормональные и психологические перестройки, постоянные конфликты ребенка с действительностью, частые перемены настроения – все это доставляет немало проблем взволнованным мамам и папам. Директор Института Неформального образования Дима Зицер сформулировал семь основных правил, которые необходимо знать родителям подростков, чтобы взросление сына или дочери прошло как можно менее болезненно.

1. Обращайте внимание на себя

Не бывает идеальных детей. Идеальных подростков не бывает тем более. Чтобы не придирается к ребенку по каждому поводу (стал хуже учиться, слушает дурацкую музыку, проколол пупок и т.д.), родителям стоит больше обращать внимание на себя. Задумывайтесь о том, что происходит внутри вас, почему вы не чувствуете себя счастливыми, и тогда, вероятно, вы станете лучше понимать своих детей.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть

Любой подросток эмоционален, и все эмоции они испытывают сильнее, чем взрослые. Любой конфликт (а молодые люди годами могут жить в состоянии конфликта) для них превращается в невыносимую боль, и свою боль выражать подросток может по-разному: может замкнуться и целыми днями не выходить из комнаты или, например, выкрасить волосы в кислотный цвет. Спокойно и сдержанно принимайте все перемены, которые происходят с вашим ребенком. Принимайте его и с синими волосами, и с зелеными. Принимайте его молчание и его замкнутость. Принимайте даже то, что вам кажется странным.

3. Дышите

Странный совет, не правда ли? Но Дима Зицер советует всегда перед тем, как начать разговор с подростком (даже на самую несерьезную тему) сделать глубокий вдох и притушить тем самым лишние эмоции. Ведь говорить предстоит с человеком, внутри которого ежедневно кипит революция.

4. Идите у ребенка на поводу

Дима Зицер считает, что если ваш повзрослевший ребенок приходит домой и просит мороженого, значит верит, что ему это мороженое дадут. Он в состоянии подойти к холодильнику и взять мороженое самостоятельно, но просит, чтобы это сделали именно вы. И не потому что он ленивый или

капризный, а потому что хочет вашего внимания. Не разочаровывайте вашего ребенка и дайте ему это мороженое.

5. Чаще рассказывайте о себе

Не спрашивайте подростка о том, как прошел его день, потому что он, как правило, уже рассказал это тому, кому хотел. Лучше - рассказывайте о себе. - Неинтересно? Не слушает? - Ну и пусть! Зато подросток будет знать, что если вы рассказываете ему о своих делах и проблемах, значит, когда это будет нужно ему, он тоже сможет рассказать вам о своих.

6. Уважайте интересы ребенка

Всю свою жизнь вы болели за «Спартак», а ваш сын не то что за «Спартак» не болеет, а вообще не интересуется футболом. И если ему 12-13 лет, то, скорее всего, уже не заинтересуется. Смиритесь и попробуйте узнать как можно больше о его интересах. Сноуборд? Гитара? Квесты? - Отлично! Поиграйте в квест вместе с ним, и, может, вам понравится.

7. Любите своего ребенка

Дима Зицер приводит интересный пример: когда взрослый человек влюбляется, то стремится узнать как можно больше об объекте своей любви. Ему становится интересно, какие книги он читает, какую музыку слушает и почему иногда он лежит часами на диване, глядя в потолок. Мы не ругаем за это любимого человека, называя его лентяем, наоборот искренне пытаемся разобраться в мотивах такого поступка. Почему же тогда мы ругаем своих собственных детей, если они часами изучают потолок вместо того, чтобы прибраться в комнате? С подростком надо вести себя также – больше узнавать о нем и не корить за то, что нам в нем не нравится. Если подросток смотрит в потолок, значит размышляет о чем-то важном для себя. Поговорите с ним об этом так, как поговорили бы с любимым человеком.

И самое главное правило

Жизнь подростка – это поле боя. Каждый день он вынужден воевать с самим собой, с миром, с учителями и сверстниками – со всем, что встречается ему на пути. Чтобы выигрывать в этих бесконечных битвах (ну или, по крайней мере, чувствовать себя победителем) подростку нужен надежный тыл.

Таким тылом должен стать для него дом. В тылу можно отдохнуть, помолчать, побыть наедине с собой. Если вы сможете обеспечить ему отдых после боя, то подросток будет вам не только благодарен, но и всегда будет торопиться туда, где ему хорошо и где его понимают.

