

Подростковый возраст

Ребенок вступил в подростковый период – гормональная перестройка организма, физическое и психоэмоциональное становление и переход от детского сознания к взрослому. В среднем он начинается с 12 лет. Самоощущения взрослеющих детей сильно отличаются от их возрастных физиологических возможностей.

Доминирующее внутреннее желание и требование подростков – считать их полноправными взрослыми людьми.

Иногда это требование имеет деструктивные проявления:

- Агрессия;
- упрямство;
- желание показать себя;
- оспаривание решений родителей;
- в ребенке просыпается дух противоречия и бунтарства.

Подростки ранимы и чувствительны. Их внутренний мир наполняется новыми и непонятными ощущениями. Болезненно относятся к поступкам, словам и даже к взглядам, принимая все на свой счет.

Чтобы переходный возраст не трансформировался в подростковый кризис, следует бережно относиться к обостренным чувствам ребенка.

Родителям нужно вдумчиво относиться к фразам, адресованным подростку, касающимся его самого, друзей, увлечений, предпочтений.

Подростки часто говорят под впечатлением нахлынувших эмоций и совсем не то, что думают на самом деле. Но родителям важно думать над своими словами. А еще научиться понимать внутреннюю суть слов детей, истинные мысли и чувства, что двигают этими словами, порой жесткими и обидными. Помните, что ребенку сейчас тяжело. Вам необходимо показать пример выдержки, научить справляться с эмоциями, искусству уважительно разговаривать, умению поддержать, сопереживать.

Есть ряд фраз, которые нельзя произносить во время разговора с подростком. О них мы расскажем в статье. Если хотите сохранить с ребенком дружеские отношения, забудьте об этих словах.

Провокация со стороны родителей

Мне лучше знать, как правильно (...)

Означает категоричную правоту взрослых, проживших свою жизнь. Но это часть их жизни, когда они делали свои ошибки, познавая себя и окружающий мир. И этот путь был не всегда правильный.

Каждый для себя первооткрыватель. И нельзя забирать у детей этой возможности.

Ребенок до подросткового возраста должен уже быть вооружен знаниями об опасностях, об элементарных понятиях:

- «Хорошо» и «плохо»;
- о последствиях собственных решений;
- об ответственности;
- о вредных привычек;
- об искушениях, которыми полна жизнь;

- о цене взрослых безнравственных поступков.

Не стоит полностью выпускать из-под контроля сына или дочь, их образ жизни, наклонности, пристрастия, увлечения, круг общения. Но в бытовых, и незначительных вопросах (выбор одежды, хобби) дайте свободу выбора и возможность ошибиться.

Лучше бы ты учился, а не занимался ерундой

«Ерундой» может быть любимое увлечение. Нельзя отрицательно отзываться о хобби ребенка, его общении с друзьями, приобретении социальных навыков и познании себя. Подросток решит, что над ним насмеются, и станет отдаляться.

У него обязательно должно быть свободное время, которое может уделять себе и своим увлечениям.

Зачем мне это нужно?

Слова могут принадлежать и родителям, и подростку.

Родители

Игнорируют психоэмоциональные запросы ребенка, предпочитая заниматься самореализацией и саморазвитием. Это не должно отдалять первенца, иначе он будет считать, что ненужен.

В будущем дети ответят тем же: минимизируют общение, полностью отделятся от родителей.

Чем опасна гипоопека

Подростки

Происходит родительское навязывание собственных интересов без взаимообмена договоренностями и уступками. Например, ребенок хочет стать художником, а семья решила, что он пойдет учиться на врача. Подросток будет всячески отторгать навязанное мнение вплоть до ссор и побегов из дома.

Провокационные фразы подростков

Мне все равно, что будет завтра

Может прозвучать в ответ на такие реплики:

- «Ты не задумываешься о будущем и разрушаешь его»;
- «Подумай о том, что тебя ждет»;
- «Как ты собираешься дальше жить?»

Такой ответ – следствие неправильной постановки вопроса и некорректного решения проблемы. А еще – показатель детской неспособности нести ответственность за поступки и психологической незрелости.

Вам меня никогда не понять

Причина: недоверие к вашей реакции, протест против отношений без достаточной степени уважения и доверия.

Вы столько раз предъявляли ребенку категоричное неприятие, несогласие, непонимание, что он “возвращает” этот аргумент.

Контакт можно наладить, перестав давить на подростка и разрешив ему жить собственной жизнью без тотального контроля.

Вы для меня никто

Реакция на запущенный вами механизм разрушения отношений: ваше неприятие стало его разочарованием и вылилось в ответное неприятие.

Как найти общий язык с подростком

Запрещенные для родителей фразы

Они обесценивают подростка, приводят к ссорам, заложению чувства неуверенности и неполноценности.

- “Ты хуже других”.
- “Ты ничего не умеешь”.
- “У тебя никогда не получится”.
- “Ты плохой”.
- “Мы тебя не любим”.

Что нельзя говорить ребенку НИКОГДА

Что нужно говорить подростку

Фразы формируют уверенную, полноценную личность с чувством собственного достоинства.

- “Я тебя люблю”.
- “Я в тебя верю, у тебя все получится”.
- “Я тобой горжусь”.
- “Это в пределах твоей ответственности”.
- “Извини меня”.
- “Я тебя прощаю”.
- “Я тебя готов/а слушать”.

Произнося это ребенку, вы обеспечиваете ему поддержку, на которую он рассчитывает.

Правила мирного существования родителей и подростков

• Нейтральная зона

Определите в отношениях нейтральную зону, где ваш контроль отсутствует. Это зона допустимости и доверия. В нее должен входить круг интересов ребенка, не опасных для здоровья и жизни.

Определите возможные уступки, которые должны выйти из зоны вашего влияния. Не нарушайте границ нейтральной зоны, чтобы не пошатнуть доверие.

• Личное пространство

У чада должна быть комната, где он сможет уединиться, поразмышлять и заняться своим хобби. Если нужно зайти, поговорить – постучите. Этим вы покажете, что уважаете его личное пространство.

• Уважение подростковых чувств

Не переступайте без разрешения границы личных чувств. Будьте деликатны и корректны. Даже отношения со сверстниками, симпатии и антипатии обсуждайте терпеливо и без повышенного тона.

• Критику, которая разрушает доверительные отношения, замените обсуждением

Подростки чувствительны к критике. Особенно, если присутствуют другие люди. Заметили, что ребенок неправильно себя ведет или сказал что-то не то?

Отложите разговор. Во время обсуждения говорите непринужденно. Советуйте, а не критикуйте.

- **Лимит на ласки**

Часто подростки не любят обниматься с родителями и отстраняются. Это нужно принять без обид, как вполне естественную природную реакцию.

Хотя подросток демонстрирует взрослую холодность и независимость, он все еще нуждается в родительской заботе, поддержке и ласке.

Особенно в минуты неуверенности, беспокойства или в вечернее время, когда сам устает от взваленного на себя бремени демонстративной взрослости. Дождитесь его соответствующего настроения и одарите сына или дочь вниманием и лаской.

Как сохранить доверие ребенка

С пониманием относитесь к интересам	Даже если не одобряете увлечения подростка, не ставьте категоричных запретов. Тем более, если речь идет не о вредных или опасных хобби.
--	---

Говорите на равных и внимательно слушайте	Проявляйте уважение. Слушайте подростка, интересуйтесь мнением по важным вопросам и отношением к событиям. Так вы сможете найти с ним общий язык.
--	---

Положите начало общим делам, придумайте семейные традиции	Культивируйте семейные ценности, оставляя в памяти игры и развлечения, увлекательные поездки, путешествия, празднования, которые станут традициями.
--	---

Хвалите	Даже семейные просмотры фильмов или передач запоминаются на уровне положительных эмоций.
----------------	--

Устраивайте семейные советы	Подчеркивайте успехи и хвалите его начинания. Даже если не разбираетесь в его увлечениях, задавайте вопросы о них. Подростку будет приятно внимание и поддержка родителей.
------------------------------------	--

Распределите обязанности каждого члена семьи по дому	Ваш ребенок должен иметь свой статус в семье, право голоса и участия в принятии семейных решений. Всегда советуйтесь с ним. Демонстрируйте важность его совета или мнения.
---	--

Каких ошибок не следует допускать	У подростка должен быть личный трудовой вклад в семейный быт, круг постоянных обязанностей, имеющий систематический цикл: ежедневных, еженедельных, ежемесячных. Так вырабатывается ответственность, постоянство, способность контролировать себя, планировать дела, следуя установленному расписанию.
--	--

- Не примеряйте его чувства на себя, не сравнивайте со своими чувствами.

- Проявление недоверия.

Известная мудрость «Доверяй, но проверяй» должна быть заложена в программе отношений с подростком. Но подслушивать, подсматривать, обыскивать, допрашивать нельзя. Это признак недоверия и желания контролировать каждый шаг. Дайте ему свободу .

- Принимать решения за него.

Если подросток чувствует себя пешкой, он сопротивляется, активно или пассивно, отказываясь от всего. Это может привести к кризису идентичности, когда человек не понимает кто он, чего хочет, что из себя представляет.

Заключение

Заключение

Как бы вам не было трудно, в каком бы эмоционально перенапряженном состоянии вы не пребывали, в любых ситуациях не забывайте главную истину родительского воспитания: взрослый – вы, со своим накопленным жизненным опытом, а, значит, вы должны быть примером выдержки, терпения, ответственности, умения прощать и заботиться. Только подавая личный пример, вы имеете моральное право ставить задачи и требовать.

И еще: вам точно легче, потому что вы уже находились в возрасте подростка, прожили этот важный период становления и знаете, что подросток – это не диагноз, а состояние души и тела, и оно временное. Но хоть и временное, но имеет ключевое влияние на формирование характера взрослого человека, социальных навыков и его отношения к жизни.