

## **Общение родителей и детей-подростков.**

### **Обсуждение и рекомендации.**

Если вы испытываете чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит пришло время изменить что-то в вашей собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами.

Сначала, познакомимся с тем, что особенного происходит с ребенком, когда он вступает в подростковый возраст.

*Меняется внешность.* Для подростка очень важен вопрос, как жить в новом измененном теле. Тем более, в нашей культуре очень многое зависит от внешности. И, если женщины часто с возрастом начинают придавать большее значение мужскому уму, ответственности и т.д. То, у многих мужчин часто женская красота остается единственным определяющим фактором.

Как правило, у подростка есть эталон красоты, с которым он начинает себя сравнивать.

В каком-то смысле, внешность даже может задать дальнейшую судьбу подростка. Отсюда такое сильное желание выделиться, быть оригинальным.

*Меняются отношения в социуме.* Для подростка важно выстроить отношения с взрослыми и сверстниками. Самодостаточные личности легче находят свое место в обществе. А вот те, кто подстраиваются, т.е. играют какую-то роль, как правило, сверстниками не принимаются.

Попробовав множество ролей, в подростковом возрасте происходит первая “сборка” себя, т.е. происходит формирование самооценки ребенка. Если ребенок не получит верной самооценки у своих родителей, то компания друзей или какая-нибудь другая компания, в которую он попадет, сформируют эту самооценку. Кто подростка примет таким, какой он есть, тому он будет благодарен и с тем он и останется. Пить, курить – для многих подростков это символы взрослой жизни. Иногда курение становится атрибутом общения.

И тут важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.

Стремление ребенка к независимости - это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускайте раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что

все это делает не ваш ребенок, а например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.

У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

Чересчур заботливые матери замедляют свободное развитие своих детей. Часто после развода, чувствуя себя брошенными, многие женщины пытаются найти утешение в ребенке. Особенно если это мальчик, который психологически занимает место отдалившегося или бросившего ее мужа. Ребенка нельзя назначать на роль взрослого мужчины. Ему это не под силу! Мужчины, состоящие в детстве в "психологическом браке" с матерью, часто так и не вступают в реальный брак, т.к. они не находят себе в жизни достойную пару. Такие мужчины безответственны, у них отсутствуют волевые проявления, в них присутствует юношеский инфантилизм.

*Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.*

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие "объятия", сдавливающие самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.

Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, мы рекомендуем родителям:

- Воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
- Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка.
- Не впадать в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.
- Не пытаться прожить жизнь за ребенка.

- Признать в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Родители, реагируйте на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и произвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе.

Прислушайтесь к внутреннему Я, что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

Педагог-психолог Рыжкова Е.С.