МАОУ "Средняя школа № 8"

Как найти общий язык с подростком

Педагог-психолог Прохорова М.А.

Когда подростка наказывают за плохую отметку в школе, он грубит. Не пускают гулять — он убегает: «Я взрослый, сам могу решать, что и как мне делать», «Не желаю жить под вашу диктовку» — такие обвинения часто летят в сторону родителей. Почему еще вчера милый и вежливый ребенок буквально на глазах превращается в невоспитанного грубияна?

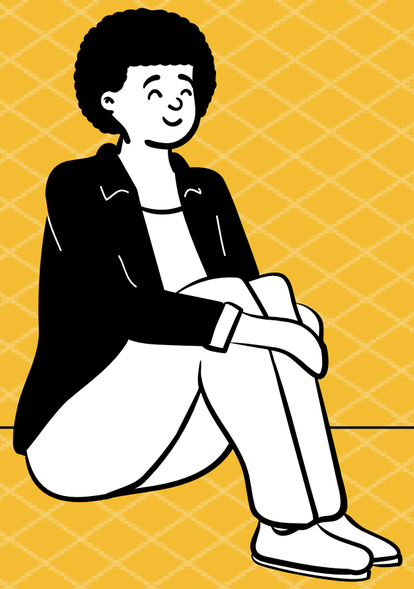
Такими действиями ваш ребенок пытается заявить окружающему миру о себе, о том, что он повзрослел. Подросток стремится изменить свой статус в семье и в обществе. А родители по-прежнему все еще видят в нем маленького ребенка, и потому некоторые из них стремятся ограничить детскую свободу, чтобы не выпускать отпрыска из гнезда.

Повышенная конфликтность подростка, обидчивость и нередко плохое настроение и раздражительность часто бывают следствием серьезных внутренних перестроек. Грубость и вспыльчивость — это результат расхождения между тем положением, которое ребенок стремится занимать, и тем, которое он занимает фактически.

Как действовать родителям ?

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗНАЧИМЫМ

Дайте подростку понять, что его мнение очень важно для вас. Часто своим бессмысленным протестом он хочет добиться того, чтобы с его мнением считались и принимали как равного.



ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ЕГО ПРОБЛЕМАМ И ВОСПРИНИМАЙТЕ ИХ СЕРЬЕЗНО

В некоторых случая ребенку просто нужно, чтобы его выслушали и поддержали, возможно, посочувствовали, а не выдали готовое шаблонное решение. Когда ребёнок делится сокровенным, не занимайтесь параллельно другим делом. Типа «говори, говори, я же слушаю...». Уделите время! 15 минут, но полноценных!

Не стесняйтесь говорить, как вы его любите, и ваши просьбы и замечания не будут восприниматься в штыки.

НИКАКИХ ПРИДИРОК И ВОРЧАНИЯ

Иногда родители, не замечая сами, слишком придирчивы или занудны. Когда хочется сказать ребёнку что-нибудь эдакое (снова придраться), выдохните, посмотрите на себя в зеркало и подумайте: «Что я делаю? Могу ли я не давать замечания? Может ли мой голос хотя бы звучать добрее?».

ПОМНИТЕ О ТОНЕ !

Директивная подача всегда вызывает огромный внутренний протест, так что и сделать с собой что-то сложно. Вроде бы подросток и понимает, что родители правы и разражаться не стоит, а не получается.

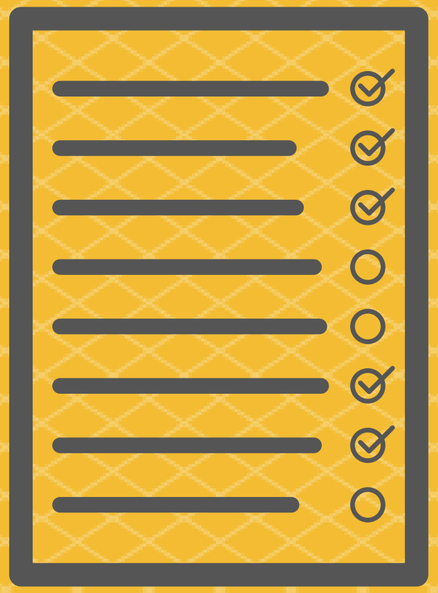
УЧИТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ СВОЕМУ ПОДРОСТКУ

Допустим, он обещал что-то сделать к определенному сроку. Не надо постоянно напоминать ему об этом. Особенно если вы знаете, что у вашего ребенка хорошая память. Займитесь своими делами, а его предоставьте самому себе.

ОСЛАБЬТЕ КОНТРОЛЬ

Не стоит постоянно контролировать подростка, чтобы он не сделал вдруг чего-то плохого. Эффективность такого способа воспитания будет не слишком высокой. Ваш ребенок, скорее всего, будет все делать наоборот, что только усилит недопонимание между вами. Чем больше вы будете давить на него, тем больше вероятность, что он сделает именно то, что вы ему запрещаете.

Придерживайтесь правил



Конечно, подросткам нужно давать свободу. Но существует тонкая грань, и если ваш ребёнок пересекает её постоянно, значит, пришло время ужесточить правила и напомнить ему о разнице между правами и привилегиями. Привилегии с легкостью могут быть отменены за несоблюдение правил. Иногда привилегии очень важны для подростков, так что те очень стараются соблюдать установленные правила. В их же интересах.

ИДИТЕ НА УСТУПКИ, КОГДА ЭТО НУЖНО

Не создавайте такие правила, которые подросток заведомо не сможет соблюдать. Неряшливому подростку может потребоваться намного больше времени на уборку своей комнаты. Так что если какой-то момент для вас не критичен, забудьте о нём. Если подросток всячески показывает, что хочет быть самостоятельным, предоставьте ему некоторую свободу.

ДЕЛАЙТЕ САМИ, А НЕ ТОЛЬКО ГОВОРИТЕ

Подростки до сих пор, как и в детстве, копируют модель поведения своих родителей. Принцип «делай так, как я говорю, а не так, как я сама поступаю» не работает. Действия эффективнее, чем слова. Покажите, как можно справиться со стрессом, оставаться жизнерадостным. Сделали ошибку, признайте её. Ваша модель поведения должна быть образцом для подростка. А если это не работает, вздохните поглубже и наберитесь терпения.

Чаще вспоминайте себя в этом возрасте

Даже если вы были совсем другим, то подумайте: неужели вам никогда не хотелось делать не то, что говорят родители? Возможно, это поможет понять его и принимать его таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Неудачи и промахи подростка конечно нужно обсуждать, но только не в формулировке
«Эх ты бестолковый!» или «Я ж тебе говорила!»

И главное: не прекращайте искать в своем подростке хорошее!

Найдите в своем повзрослевшем ребенке хорошие качества и говорите ему о них. Даже не сомневайтесь: скоро эта ваша убежденность перейдет и к нему. А когда подросток уважает себя, он уважает и своих родителей.