



ОТВЕЧАЕТ
ПСИХОЛОГ

Правила мирной жизни с подростком



*Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец, в котором сменяются роли. То родители выступают в роли **ведущего** – занимают авторитетную позицию, то переходят в позицию **ведомого** – «чайника», который просит сына-подростка помочь наполнить рекламным контентом личный сайт папы. Такая гибкая позиция по отношению к изменившейся ситуации, связанной с взрослением ребенка - подростка – проявление мудрости и залог мирной жизни и гармонии в семье.*

Как можно достичь такого положения дел? В этой статье приглашаю поразмышлять на эту тему вас, уважаемые родители!

Подросток – существо невыносимое! Причем не только для окружающих, но и для самого себя. В психологии этот период не зря называют «кризисом» подросткового возраста. Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а новое – появиться. Кризис – это всегда трудное время! Растущий человек решает ряд важных **психологических задач**:

- ✓ **Отделиться от взрослых.** Стать взрослым можно только через проявление собственной автономии. Автономный – значит, способный опираться на себя, значит, принимающий собственные решения и несущий за них ответственность.
- ✓ **Обнаружить себя и свой пол.** Понять, кто ты такой. Что за человек? Что можешь в этой жизни? Что получается у тебя лучше, чем у других, а что – хуже? В чем ты уникален и неповторим?
- ✓ **Открыть для себя мир других людей.** Понять, в чем состоят законы общения. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире?

Родители подростков часто пропускают стадию взросления ребёнка. Некоторые просто отказываются в это верить. Тот малыш с большими глазами ангельского цвета, от которого так вкусно пахнет, вдруг стал

конфликтным, грубым, колючим ежом! Не хочет учиться, не отрывает глаза от планшета или смартфона. Говорит, что друзья понимают его лучше, чем родители, а главным авторитетом для него стал блогер, имеющий миллионы фолловеров.



Что можно посоветовать:

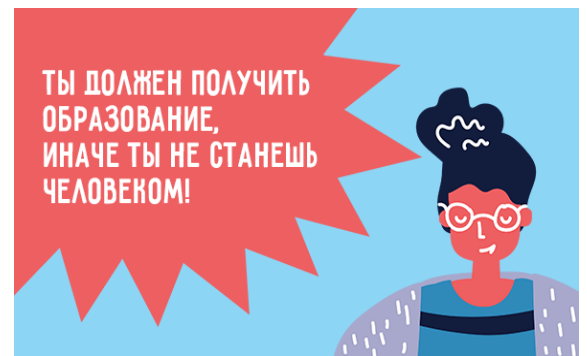


1. **Постарайтесь осознать, что ваш ребёнок вырос.** У него появились вторичные половые признаки и неустойчивая психика. И от его текущего болезненного состояния он тоже страдает, даже больше, чем родители. Примите и уважайте его как взрослого человека, поддерживайте в нем веру в себя.

Проявляйте сочувствие и сострадание как можно чаще. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.

2. **Вспомните себя в этом же возрасте.** Как вас ранило, когда мама обрывала телефон ваших друзей, проверяя там ли вы, а отец с напряжением ждал вас домой и высказывал сомнения в вашей благонадежности. В общем, прокрутите в памяти свою юность, вспомните свои чувства, когда вам казалось несправедливым, что родители вам не доверяют.

3. **Не говорите о школе.** Совсем. Обсуждайте её в случае, если подросток сам инициирует разговор. Не запугивайте тем, что за плохие оценки или результаты ЕГЭ его ждёт работа дворником, армия или что он позорит вашу семью. Есть шанс, что при отсутствии нотаций ребёнок заговорит сам и захочет поделиться чем-то очень важным.



4. **Не пытайтесь отобрать планшет или телефон** с призывом читать книги. Не поможет! Время развития познавательного интереса и интереса к чтению – старший дошкольный возраст – 5-6 лет.

5. Для формирования сознательного отношения к жизни **придётся дать ребёнку некоторую свободу.** Факт, который подтверждён многими поколениями: в семьях, где родители выбирают стратегию ограничений и опеки, стараясь «не упустить», «уберечь от бед»,

вырастают дети, которые встретившись с реальной жизнью, не знают, как ею распорядиться. Они всегда будут в поисках опоры.

Жёсткий контроль — мера бессмысленная!

Запреты и контроль не уберегут ребёнка, а научат его мастерски врать. Лучше дать ему некоторую свободу сейчас, чтобы он пережил многие ситуации и научился с ними справляться.



Подведем итог в небольшой памятке!

«Правила мирной жизни с подростком», на которые стоит обратить внимание, чтобы пережить переходный возраст с минимальными потерями:



1. Будьте всегда на стороне ребенка.
2. Учитесь слушать. Не перебиваете, когда он что-то рассказывает или пытается выговориться. Он не должен бояться, что на свои слова он получит ваши реплики: «Ну вот, а я же говорил (а)»!
3. Если ребёнок не хочет разговаривать, у него есть на это право. Скажите только, что когда ему понадобится, вы всегда готовы выслушать и постараться понять его.
4. Отказывайте, когда это нужно. Твёрдо, но без агрессии. Объясняйте отказ.
5. Доверяйте ребёнку и отпускайте его, когда он начинает жить своей «личной» жизнью, например, встречаться с друзьями, совершать поездки, с кем-то переписываться.
6. Старайтесь договариваться с ребёнком без доведения до конфликта и придерживаться достигнутых договорённостей. Например, фраза:

«Пока я за тебя плачу, ты будешь делать так, как того хочу я!» – не приведёт ни к чему хорошему.

7. Создавайте условия, при которых подросток не захочет вам лгать. Существует три причины для лжи: страх, выгода и психопатология. С первыми двумя вы в силах справиться, третий – вылечить.

8. Уберите из повседневной жизни вопросы: «Как дела в школе?», «А чего ты молчишь?», «Почему грустный?», «Я увидел (а) электронный дневник, нам надо это обсудить», то есть научитесь разговаривать не о школе, а в целом о жизни.

9. Не включайте тотальный контроль любой сферы его жизни (всё равно не получится). Лучше донесите до него правила поведения при нестандартных ситуациях.

10. Хвалите даже за маленькие успехи. Позитивная оценка даёт подростку крылья и веру в себя. Создает убеждение, что вы его любите и дорожите им, принимая все его особенности и верите в то, что ему под силу преодолеть любые трудности!



Ваш психолог Лариса Владимировна Гусева.