

Чтобы не утратить доверия.

Когда-то взросление должно было произойти. Некоторым родителям везет больше, другим меньше.

Самое протестное, непредсказуемое и противоречивое поведение возникает с двенадцати до семнадцати лет с отклонениями в обе стороны.

Осознание ребенком своей индивидуальности происходит неожиданно для всех. И, к сожалению, не всегда безболезненно. На фоне бурной физической и гормональной перестройки однажды он не узнает своей внешности, потом удивляется мотивам собственного поведения и ходу мыслей. Это сложное состояние.

Редко переоценка себя меняется в сторону повышения.

Иногда она заканчивается самоотчуждением, депрессиями, неврозами и комплексами.

Отношение к себе – очень тонкое и ранимое чувство.

В этот период возникают проблемы общения, страхи, сложные комплексы, недооценки-переоценки, сомнения, навязчивости, которые нередко сопровождают человека долгие годы.

Все вышесказанное родителям нужно знать обязательно, чтобы не усложнить и так нелегкий период. Нужно вести себя корректно: не возмущаться и обижаться, а стать особенно внимательными и тактичными.

Резкие изменения в характере и внешности ребенка имеют веские причины и касаются не только его.

Бросать человека наедине с собой в подростковый период нельзя категорически. Как и в другие периоды жизни, конечно, тоже.

Поэтому заметив, что ребенок изменился внешне, не удивляйтесь переменам внутренним. Удивительнее было бы их отсутствие.

Будьте внимательны к ребенку и меняйтесь с ним сами.

Родители: внимание ☐ доверие к вам падает! Меняйтесь!

Своим мнением с нами делились дети из благополучных семей. А что говорить об остальных?!

Из этого делаем вывод, что подростки требуют повышенного неформального и постоянного внимания.

Наши рекомендации заключаются в следующем:

1. Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Если стоя к нему спиной, беседуя по телефону или вечерами занимаясь «работой, прихваченной с работы», вы спрашиваете у него «как дела?», то ответ услышите такой же — из-за плеча, пустой и ничего не значащий.

Конкретный, доброжелательный, открытый и искренний период в жизни человека закончился в пяти — восьмилетнем возрасте, когда на вопрос «как дела» он рассказывал про дела, про мысли и планы. Теперь об искренности можно мечтать и зарабатывать ее встречной искренностью, вниманием и терпением.

2. Не обижайтесь на невнимание и вечную занятость подростка. Во первых, посмотрите на себя. Сколько времени вы ему уделяете? Во-вторых, друзья для подростка, действительно, значат очень многое, если не все. Его друзья доверия теперь имеют больше вас. Знайте это и принимайте, как аксиому. Иначе улетите в те проценты родителей, которые доверие утратили вовсе.

3. Не расспрашивайте ни о чем с пристрастием, раздражительностью и осуждением, особенно когда чувствуете ответное напряжение и отпор. Подождите немного, пока эмоции успокоятся.

4. Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением. По другому не стоит — «наломаете дров» недоверия, разгребать которые подросток не будет. Это будет ваш «лесоповал», который раздавит остатки доверия окончательно.

5. Делитесь с подростком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них. Пусть вы станете «подопытным кроликом» и явитесь на вечеринку к шефу в кофте кислотного цвета! Зато выбрала ее для вас дочь!

6. Спрашивайте человека, как он себя чувствует не только тогда, когда он болеет. В организме подростка многие процессы происходят впервые, поговорите с ним и узнайте,

что его волнует. Даже если полгода назад вы и получили на свой вопрос отрицательный ответ. Изменения происходят постоянно, поэтому вопросы тоже должны обновляться. Физиологические подробности взрослеющего организма он должен узнать от вас, а не от «консультанта в подворотне».

7. Хвалите человека чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы от нас зачастую не дождешься, как будто от нас убудет. Это неправильно.

Поддерживайте его. Поверьте с поддержкой, одобрением жить легче.

Вспомните себя: если мама вам вслед улыбалась, то вы сворачивали горы. Случаи, когда вам вслед летели упреки и обвинения, запомнились на всю жизнь и остались на душе тяжелым осадком на всю жизнь.

8. Делайте человеку легкий массаж на ночь. Не каждый владеет навыками профессионально, но легкими мягкими движениями можно самостоятельно снять напряжение шейных и спинных мышц, облегчить головную боль и эмоциональное напряжение. Сначала он откажется и передернется от вашего прикосновения, потому что уже отвык от него. Но постарайтесь добиться «разрешения». Человек не должен забывать тепло ваших рук только потому, что он вырос. Ваше тепло согреет душу и позволит ребенку вырасти спокойным, добрым и счастливым.

Быть родителями – самая трудная работа на свете, к которой нас никто не обязывал. Мы сами решили завести детей, дети нас об этом не просили.

2. Говорите с ребенком, говорите.

Еще недавно дочь вечерами ворковала из своей комнаты, кухни, в гостиной. Звон стоял в ушах от ее постоянного звукового сопровождения: пересказа школьных приключений, размышлений по поводу фильма, темы нового сочинения, произвола учителей и всего на свете. Можно было не вслушиваться, потому что мыслями она делилась громко и

буквально ходила за вами по пятам. Ей было важно вывалить на вашу голову все, чем забита ее.

Логика ребенка: зачем что-то узнавать, если этим не делиться с мамой, в первую очередь, подругой - во вторую, а со всем человечеством - в третью.

Теперь вы об этом предупреждены, значит вооружены.

Мы поделимся полезной информацией о том, как найти ключи к захлопнувшейся перед носом дверью.

Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос, как и Дашу, временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется.

Настроение даже у здорового человека ровным не бывает.

Оно зависит от количества гормонов в крови человека. Гормоны поступили - настроение повысилось, через два часа они израсходовались, настроение от повышенного становится ровным, затем несколько пониженным, затем происходит новый выброс гормонов в кровь, который снова повышает настроение.

Даша не сама по себе ушла в себя, загрузилась внутренними переживаниями. В ее организме происходит гормональная буря, которую девочка предпочитает переживать тихо и в одиночестве. Через несколько часов ей обязательно будет полегче, и она будет поговорчивее. Или поговорите о ерунде. Поверьте, вы Даше нужны. Она не ищет одиночества, просто ей пока трудно общаться. Это обязательно пройдет, только будьте рядом и не молчите. Говорите, Говорите.

Даша оценит вашу сообразительность, тактичность и ненавязчивость.

Говорите с подростком как с умным человеком, мнение которого вам важно. Фальши человек не потерпит, потому что он только что вышел из детства – где лжи, интриг, цинизма не было.

Конечно, стоит пресекать сквернословие, агрессивные тенденции, лишнюю раскрепощенность и

Не удивляйтесь неожиданным интересам.

Помните: ни одно слово, сказанное вами с любовью, вниманием и заботой, не замеченным не окажется. Рядом с вами растет умный, тонкий и неопытный человек. Если вы не станете дополнительным стрессом, то подростковый возраст пройдет гладко.

1. Не читайте лекции

Если вы первые 60 секунд разговора потратили на чтение нотаций «А вот я в твоём возрасте», то можете не продолжать дальше. Внимание ребенка отключается через одну минуту.

2. Не обвиняйте

Не начинайте предложение с обвинения. Вместо: «Ты опять не сделал уроки!», говорите «Меня расстраивает, что ты откладываешь учебу на последнее место»

3. Говорите между делом

Трудно ожидать, что 15-летняя дочь будет откровенна, когда вы сверлите ее взглядом. Лучше попросите ее помочь приготовить ужин, и разговаривайте нарезая овощи. Говорите как бы со стороны во время прогулки, или когда ведете машину. Никому не нравится, когда у него пытаются что-то выпытать, а именно так воспринимает подросток вопросы «в лоб». Фраза «Сядь, хоч с тобой поговорить» вызывает естественную настороженность.

4. Осваивайте новые технологии

Ни для кого не секрет, что написать, чаще проще, чем сказать. Попробуйте послать пару шуточных сообщений в чат, а потом спросите как дела в школе. Увидите, что рассказ будет более развернутым чем при вербальном общении.

5. Разделяйте интересы

Их книги, музыка, стиль одежды, вид спорта. Все это может показаться вам необычным и странным. Однако если вы хотя бы попытаете побольше узнать об увлечениях ребенка, и покажете свою осведомленность, то заслужите уважения : «Ого, да мама знает что манга это не тоже самое что манго»

6. Не бойтесь перехвалить

Часто родители считают, что похвала нужна только за отличные оценки. Однако подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах. Сын играет в компьютерные игры в сети или занимается исторической реконструкцией? Интересуйтесь успехами и хвалите. Конечно, желательно прежде освоить терминологию, если увлечение достаточно необычное.

7. Никогда не говори «никогда»

Избегайте категоричных слов «всегда» и «никогда». Обвинением «Ты никогда мне ничего не говоришь» вы отвергаете саму попытку разговора. А утверждая «Я всегда знаю, что тебе лучше» — просто лукавите.

8. Крик это не аргумент

Не думайте, произнесенные повышенным тоном ваши аргументы станут весомей. Подросток воспримет это как ваш срыв и свою правоту: «Если мама кричит, значит больше ей ничего не остается». Поверьте, сказанное спокойным голосом «Я переживала за тебя», гораздо понятней вопля «Да я два часа не могла тебе дозвониться!»

9. «Как дела? — Нормально.»

Прямой вопрос — краткий, но не информативный ответ. Вместо этого говорите о том, что интересует вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. Увидев ваше равнодушие, ребенок сам перейдет на волнующие его темы.

10. Никакой паники

Не делайте поспешных выводов. Если ваш сын говорит, что встречается с кем то, то это не значит, что вы скоро станете бабушкой. Если дочь говорит, что хочет стать похожей на популярную певицу, то это не значит, что она мечтает о пластической операции. В первом случае может подразумеваться разрешение продлить время прогулок, во втором — просьба записаться на уроки гитары. Уточняйте, что подросток имел в виду.

Как бы не было тяжело вам, не оставляйте ребенка на этом трудном для него периоде. Помогите и поддержите.

Успехов вам и вашим детям, которые еще не стали взрослыми, но уже перестали быть

детьми.

И все это нормально. И нужно знать нормальные особенности этого возрастного периода, чтобы соответственно перестроить свое отношение с быстро меняющимися детьми. Нормой этого возраста является эмоциональная неустойчивость, склонность к крайним суждениям, отрицанию существующих правил, ниспровержению бывших авторитетов (ваш собственный тоже не является незыблемым, какими бы хорошими не были ваши отношения раньше). Всем своим существом они реализуют и всячески демонстрируют законы диалектики, открытые еще мудрецом Гегелем. Единства и борьбы противоположностей (отцов и детей то есть), отрицания отрицания (когда-то мы отрицали или, по крайней мере, испытывали желание отрицать то, что нам втолковывали наши родители, а теперь то же самое делают наши дети, только их активность не в пример выше нашей прошлой за счет демократического воспитания, доставшегося на их долю). Причем, мы же сами принимали не последнее участие в этом воспитании. И без этого отрицания нет и не может быть прогресса, не может быть адекватного восприятия постоянно меняющейся реальности, которая существует, нагло не обращая внимания на нашу антипатию к ней. Просто она живая, сегодняшняя, а нашим представлениям о жизни прошлой давно пора быть похороненными с почетом за былые заслуги.

Итак, ребенок нуждается в реальном отрыве от нас, чтобы стать самим собой. Мы, конечно, можем окутать его своей любовью (если любовью можно назвать страх перед миром, который может раздавить твоего ребенка). В любом случае это страх слабого перед неизвестным. Но если вы воспринимаете мир как естественную среду обитания и практического учителя, то не будете мешать ребенку осваивать его язык, его географию и население, чтобы он легко мог в нем ориентироваться. Тогда он сам, без вас, распознает неподходящего или опасного человека, научится находить друзей интересных и надежных, выбирать дело себе по плечу и по вкусу.

Все это требует от родителей здравого смысла, мужества и искренней любви к ребенку, той любви, которая дарит весь мир.

Если мои рассуждения понятны и приемлемы, можем перейти к практической части - как строить новые отношения.

Принцип номер один "Восприятие нового"

Все ваши органы чувств должны быть готовы к восприятию всего нового, что появляется в вашем ребенке, ведь он меняется так быстро, что и сам перестает понимать себя. И если еще и вы... Есть неплохой способ получить представление о темпе и характере изменений в личности ребенка - наблюдение за его почерком. Почерк в данном случае - одно из лучших зеркал характера. Здесь я вкратце опишу некоторые особенности почерка, по которым можно понять ребенка. Почерк у подростков меняется и полностью соответствует их поискам самих себя. Он то крупный, то мелкий, то с наклоном вправо, то влево, то прямой, то округленный, то готический. Они часто ищут себя методом подражания, примеряя чужие маски и почерки. Иногда чуть ли не полкласса начинают "косить" под кого-то одного, который стал наклонять буквы влево и вообще проявлять максимум свободомыслия и непокорности. На самом деле этот наклон и характеризует принцип своеволия и упрямства. У многих детей это является временным изменением, данью возрасту и моде. Если не усугублять ситуацию противостояния, постепенно почерк может стать просто прямым. А это уже показатель самостоятельного мышления, способности к реализации собственных намерений при сохраненной способности к диалогу и сотрудничеству. Почерк с наклоном вправо обычно свойственен людям покладистым, уступчивым, в общем, пластичным в общении. Детям экспансивным и уверенным в себе присущ широкий, размашистый (просторный) почерк. Это же присуще и тем, кто жаждет быть замеченным. Они же могут писать и нарочито мелко. Обратите внимание на подчеркнутые, слишком жирные знаки препинания. Ребенок как бы сам себя фиксирует. Это признак повышения самоконтроля, озабоченности своим поведением, при этом возможно формирование всякого рода навязчивостей, застревания, плохого переключения на другое занятие. Его внутренний компьютер склонен "зависать". Таких детей неплохо немножко расслабить, снять с них избыток озабоченности и недовольства собой. Потому что деятельность их в таком состоянии мало эффективна. Ему нужно больше легкости, даже легкомыслия сейчас. Есть так называемые патологические знаки - нерегулярные деформации букв, неровность почерка, как будто рука не справляется со своей работой. Часто это признак переутомления, перегрузок психической жизни ребенка, эмоциональных, плохо компенсированных проблем или ухудшения функционального состояния мозга органической причины (последствия травм, сотрясений, инфекций).

Принцип номер два "Спокойствие"

Не провоцировать эскалацию агрессии. Взрослый человек на то и взрослый, чтобы лучше подростка уметь контролировать свою среду и себя самого. Завести подростка можно очень легко и с половины оборота. Нас, конечно, тоже, но должен же что-то значить прожитой кусок нашей жизни и накопленный опыт? Если вам невмоготу "вызвериться" (и, возможно, вполне обоснованно), но вы понимаете, что адреналин вы выплеснете через голосовые связки и мышцы, но диалога не получится, и воз останется там же, где стоял, то лучше чем выходить из себя, выйти в соседнюю комнату, лучше, в ванную (потому что там можно умыть свое разгоряченное лицо), зверски выстирать там все грязное белье, руками! Если все же схватка между вами произошла и вы расстались врагами, есть смысл вспомнить, что первый шаг делает тот, кто умнее. Причем, очень важно, что иногда мы начинаем плохо переносить вид, голос, всякое

проявление присутствия нашего отродья (да, когда к кому-то мы не равнодушны, то, значит, иногда очень сильно его любим, иногда сильно ненавидим - так уж устроен человек). И он нас - то же. В этом случае можно на время оставить попытки "очного" восстановления контактов. .

Теперь, когда вы тем или иным образом "остыли", можно перейти к выяснению отношений, по возможности не оскорбляя ребенка и не попрекая куском хлеба, естественно им еще не заработанный. Хотя, смотря сколько ему лет. Может, и самое время встать на трудовой путь и обеспечить себе элемент независимости.

Принцип номер три "Передача ответственности"

Это постепенная передача ответственности за себя ребенку. Причем, по хорошему, это сопровождается пропорциональным увеличением прав и свобод. Когда-то Виктор Франкл, замечательный психолог, автор психотерапии смыслом жизни, писал, что нужно было бы в США установить кроме статуи Свободы еще и статую Ответственности на противоположном берегу океана. В чем именно ваш ребенок получает свободы, права, за которые он же и отвечать будет, решать вам с ним. И, конечно, вы должны быть готовы к тому, что он будет во многом действовать методом тыка, совершать ошибки и создавать эпизодические неприятности для своей семьи.

Принцип номер четыре "Диалог"

то умение строить диалог с ребенком. В психологии это называется Я-сообщение. То есть то, как мы формулируем свои мысли и, главное, в какую словесную плоть облакаем наши чувства. Часто общение портит явный разрыв между реальными чувствами и словами, которые говорятся при этом. Например, воспитанная мама уговаривает дочку разобраться в ситуации, а дочь видит ее злые глаза и дергающееся веко. Чему она поверит скорее? Какие бы слова она в ответ не выдала маме, ее чувства, скорее всего, станут зеркальным отражением маминых. Еще раз подчеркиваю принцип честности. Вплоть до того, что сами расскажите им о своем нелицеприятном жизненном опыте, который вас не украсит, но может помочь разобраться в жизни вашему ребенку. А то приводит молодая женщина свою 14-летнюю дочь, которая слишком уж загулялась со своей компанией и может испортиться. Ругает ее раздраженно и с видом непорочной невинности. А потом выясняется, что сама-то дочь в подоле принесла в свои 16 лет. Так совесть надо иметь и не гноить теперь дочь за свои гены и жизнь такую, а помочь ей понять по-дружески, что не самый это лучший вариант - поспешить.

О. В. Баландина, МБОУ "Лицей" р.п. Степное, Советский район, Саратовская область