

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

Ошибка 1: мы обижаемся

Первая реакция на невнимание, замкнутость, бесполезные, с вашей точки зрения, дела ребенка — обида. Все наши слова разбиваются будто о бетонную стенку. Но спросите себя: а принимаете ли вы ребенка таким, каким он стал? Постарайтесь если не понять, то хотя бы принять новые интересы подростка: в поисках себя проще всего обратить внимание на самое яркое и необычное. Увлечения проходят, а отношения, основанные на доверии, поддержке и принятии, остаются на годы. Со своей реакцией на подростковую отгороженность легче справиться, если не принимать ее только на свой счет. Гормональная буря, изменения во внешности, жить как прежде больше невозможно, а как хотелось бы — еще непонятно. Добавьте сюда школьную нагрузку и борьбу за авторитет среди сверстников, и поймете, что у ребенка остается не так много ресурсов.

Ошибка 2: пытаемся навязать свой авторитет

«Я ничего для него не значу» — это чувство приходит следом за обидой. Точнее: «Ему на меня плевать!» Некоторые в такой ситуации пытаются вести себя подчеркнуто авторитарно: «Потому что я так сказала!» Так мы пытаемся уменьшить свое беспокойство за ребенка. Ведь если он никому не подчиняется, вероятность, что он ввяжется во что-то опасное, растет. Но стратегия эта провальная: сегодня подросток из страха быть наказанным согласится с вами, а в следующий раз вы даже не узнаете, что он собирается влезть в какую-то авантюру.

На самом деле подросток чувствует, что взрослый и главный тут вы, и это ощущение для него бывает невыносимо. Он начинает пробовать на прочность себя и окружающих. Подросток меряется с вами силами, чтобы

однажды ощутить себя вправе войти в мир взрослых и быть с вами на равных. Поступая авторитарно, вы символически отбираете у него пропуск в будущую взрослую жизнь и возможность занять в ней достойное место.

Лучшее, что вы тут можете сделать для поддержания авторитета, — жить собственной интересной жизнью и помнить, что настоящий взрослый — это пример терпения, ответственности, доброжелательности. Ваша собственная устойчивость увеличит доверие подростка, послужит гарантией, что в критической ситуации он придет именно к вам.

Ошибка 3: принимаем за него решения

Несмотря на то что подросток почти обогнал вас в росте и физической силе, у него действительно еще нет вашего опыта и меры ответственности. Нет базовых социальных навыков, зато есть отчаянная смелость. Немудрено, что становится объективно страшно за ребенка. Хочется начать стелить соломку везде, где это только возможно, выбирая за него вуз, хобби и друзей. В результате, он войдет во взрослую жизнь несамостоятельным и зависимым.

Основы критического мышления закладываются именно в пубертате: возьмите этот факт себе на вооружение и пробуйте разговаривать. Обсуждать, дискутировать, спрашивать мнение подростка и мягко направлять его в случае ярко выраженной опасности. Дайте ему также возможность совершать ошибки: он пока не нарастил броню, позволяющую спокойно реагировать на ложь и цинизм взрослой жизни.

Ошибка 4: подрываем доверие

Когда у подростка появляются секреты, он вдруг начинает заводить странные, с вашей точки зрения, знакомства. Мы сходим с ума от беспокойства, родители нередко начинают рыться в вещах ребенка, взламывать аккаунты в социальных сетях и читать личную переписку. Результат будет плачевным: как только ребенок почувствует малейшие намеки на нарушение его личного пространства, он сделает все, чтобы

закрыться еще больше и еще надежнее. Единственный способ реально увеличить свое влияние — заранее создать почву для доверительных отношений. Постарайтесь не словами, а действиями дать понять, что в любой ситуации ребенок может прийти к вам и обсудить трудности. Доверяйте тому, что он вам рассказывает, принимайте его любим, и тогда он меньше будет от вас скрывать.

Ошибка 5: относимся свысока к его интересам

Странная музыка, нелепая одежда, жуткий сленг, слова какие-то непонятные... Не критикуйте вкусы и увлечения подростка, а поощряйте то, что не несет за собой явной психологической и физической опасности. Постарайтесь поддержать и понять, что же он в них нашел, какие свои потребности удовлетворяет ребенок, увлекаясь скалолазанием. Конечно, иногда не обойтись без ограничений, но лучше, если это будет крайней мерой. Которую вы к тому же должны доходчиво объяснить.

Ошибка 6: обесцениваем его чувства

В переходном возрасте быстро меняются эмоции и увлечения. Сегодня ваш ребенок без ума от катания на роликах, а завтра плетет браслеты из резиночек. Эмоциональная нестабильность также настолько сильна, что подростки реагируют на какие-то ситуации непредсказуемым образом. Иногда пробы пера сопровождаются невероятной уверенностью, с которой ребенок берется рассуждать на взрослые темы. Нередко родители теряются, ставят на поведение подростка штамп «блажь» и реагируют на него как на блажь.

Тут стоит помнить, что для успешного преодоления подросткового кризиса ребенок очень нуждается в вашей поддержке: смейтесь над его шутками, философствуйте вместе с ним и уж тем более не смейтесь над первой любовью. Когда подросток увидит, что вы воспринимаете его всерьез, он станет относиться так же серьезно и к себе самому.

5 способов наладить общение

1. **Верить в него.** Вера в него — это одновременно вера в свою родительскую компетентность. Одна только вера дает удивительные результаты: если вы в глубине души знаете, что он справится, он наверняка справится.
2. **Дать разумную свободу.** Оставьте ребенку выбор секции или вуза, но установите некие правила поведения: например, приходить не позднее установленного времени и не грубить. Ваши границы — то, обо что он будет ударяться в попытках создать свою собственную личность, и это придаст ему спокойствия и уверенности.
3. **Уважать.** Корректно обсуждайте вкусы и симпатии, но оставляйте ребенку право на собственное мнение и выбор. Уважение должно касаться как личного пространства подростка, так и внешнего вида, хобби, компании и проявлений чувств.
4. **Поддерживать.** Ваша внимательность к мелочам и поддержка любых, даже самых незначительных успехов и побед поможет не останавливаться. Эти мелочи станут отправными точками для продолжения, научат получать удовольствие от процесса, создадут дополнительную мотивацию в виде соревновательного духа.
5. **Реально оценивать опасность.**

Приложение 2

Рекомендации родителям, чтобы наладить эффективную коммуникацию с подростками:

- **Использование открытых вопросов.** Например, вместо "Почему ты снова получил двойку?" спросите: "Как ты себя чувствуешь по поводу своих оценок и есть ли что-то, в чем я могу тебе помочь?"

- **Активное слушание.** Показывайте, что вы слушаете и понимаете чувства подростка, даже если не согласны с его точкой зрения.
- **Избегание конфронтации и критики.** Важно строить доверительные отношения, позволяя подросткам выражать свои мысли и чувства без страха быть непонятыми или осужденными.
- **Поощрение самостоятельности.** Например, позвольте подростку самостоятельно выбирать кружки или спортивные секции.
- **Поддержка в учебе.** Помогайте организовывать учебное время, но не берите на себя контроль, позволяя подростку самому нести ответственность.
- **Поддержка увлечений и талантов.** Важно поощрять их увлечения и таланты, предоставляя поддержку и руководство.