

## **Советы родителям**

### **КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?**

Многие родители начинают обращаться к психологу только тогда, когда их чаду исполняется 12 – 13 лет, когда ребёнок «вдруг» становится неуправляемым, своенравным и чересчур эмоциональным или наоборот – не в меру сдержанным, закрытым и подавленным. В России до сих пор воспринимают психолога, как стоматолога, к которому идут только тогда, когда зуб заболит и уже пора ставить огромную пломбу или вовсе удалять несчастный зуб. Но ведь ребёнок не зуб. Его просто так из своей жизни не вырвешь. Ни за какие богатства мира не удалишь его из своей судьбы. Хотя вместе порой жить просто невозможно!

Родители в голос говорят одно и то же: «Мой подросток невыносим! Ребёнка словно подменили! Что с ним/с ней стало? Скажите, пожалуйста, что мне делать? Я больше так не могу!»

Помните известную мудрость Козьмы Пруtkова: «Зри в корень»? Так давайте последуем его примеру. Заглянем в физиологию Вашего ребёнка и посмотрим на те природные изменения, которые неизбежно происходят на данном этапе развития организма каждого ребёнка, независимо от того, что происходит вокруг. Соберите сейчас, уважаемые родители, всё ваше внимание для прочтения следующего абзаца. Тогда вы сможете встать на место вашего ребёнка, а, соответственно, и лучше понять своего «несносного» подростка. Изменения тела я опушу – его Вы и так наблюдаете во всём великолепии.

Итак, на физиологическом уровне вырисовывается следующая картина: процесс полового созревания протекает, главным образом, под контролем центральной нервной системы, в которую входит и головной мозг (в состав которого входят кора и подкорка). К 9-10 годам в головном мозге ребёнка устанавливается отношение кора – подкорка. Кора выполняет ведущую роль в регуляции всего поведения ребёнка. Наблюдается высокая мыслительная продуктивность, уравновешенность эмоциональных проявлений, баланс между системой активации и торможения. А теперь, ВНИМАНИЕ! В подростковый период происходит значительное усиление подкорковой активности. Это приводит к повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, гиперактивности... Узнаёте своего ребёнка?

Первое, что вы должны принять, для налаживания отношений с Вашим изменившимся ребёнком, это неизбежность его изменений. То, что ребёнок не виноват, во всех этих «странных» поступках, раздражимости, неусидчивости и эмоциональных выпадах. Ваш подросток не в силах полностью владеть собой, если, конечно, до этого он не занимался каким-нибудь видом спорта года два или ещё лучше, каким-либо видом восточным

единоборств, или не посещал лидерские тренинги для подростков. Это не только он такой «противный» и капризный, это ещё и природа! «Противность» и капризность – следствие возрастных изменений.

На социальном уровне, точнее в обществе, одна из основных потребностей (т.е. то, что ему сейчас крайне необходимо) – это чувство взрослости. Если вы будете опекать его, контролировать каждый шаг, а не объясните спокойно о своём волнении, если он не позвонит Вам и не скажет, где он и с кем он, ваш ребёнок отвернётся от Вас и подружится с теми, кто его выслушает, какими бы плохими они ни были. И говорить с подростком необходимо СПОКОЙНО, РОВНО и УВЕРЕННО. Вам нравится, когда на Вас кричат или Вам приказывают? Или командуют? Нет? Потому что Вы уже взрослые? Так помогите Вашему ребёнку тоже стать взрослым! И если Вы искренне хотите ему помочь пройти этот сложный подростковый период без поражений, а с хорошими результатами, то у Вас только один выход – понять его и стать его другом. Кого Вы сами слушаете больше – тех, кто Вас не понимает и диктует свои, пусть даже «взрослые» правила или тех, кто Вас принимает такими, какие Вы есть и спокойно, искренне, с пониманием, ненавязчиво предлагает свою помощь? А может, Вы хотите попробовать пойти против природы и ничего не замечать? Вы взрослый человек – смотрите сами, но психологи вам этого не советуют...

Если подросток не слушается – Ваш крик и Ваши претензии вряд ли помогут сделать его послушным. В этом возрасте Вам необходимо научиться договариваться. После того, как Вы научитесь спокойно договариваться со своим «трудным» подростком, Вы станете поистине талантливым дипломатом, который сможет договориться с кем угодно о чём угодно. Уж поверьте мне на слово.

### **Методики общения с Вашим любимым трудным подростком:**

#### **Правила «заключения» договоров с подростком:**

1. Договариваться нужно «на берегу» - до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д. Если Вы не успеете договориться во время – поезд ушёл. Бессмысленно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.

2. Сразу определить что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.

3. В случае несоблюдения договора, Вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон).

После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции – Вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).

### **Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:**

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймите момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.

2. Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.

3. Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне...?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.

4. Выслушать своего подростка **ВНИМАТЕЛЬНО**, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»... и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.

Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.

С первого раза может не всё пойти гладко и что-то может совсем не получиться, но, как известно – практика, практика и ещё раз практика!

Не исключены сейчас Ваши возмущения: «это легко со стороны сказать, а вы попробуйте с моим», «мой ребёнок не такой – с ним невозможно договориться», «он ещё ничего не понимает, мне лучше знать, что ему надо»... Я работала с подростками около 6 лет, из них 2 года – с подростками из комиссии по делам несовершеннолетних и убедилась на собственном опыте: эта методика – единственная реально работающая. Если, конечно, Вы хотите помочь Вашему ребёнку стать взрослым и самостоятельным, а не оставаться вечным «маминым хвостиком». Уверена, что вы примете мудрое решение.

Вашему ребёнку нужна помощь. Он очень хочет не только чувствовать себя взрослым, но и научиться подавать себя, как взрослый, говорить уверенно и стать лидером среди сверстников. Помогите ему. Развивайте в нём эти навыки, иначе он пойдёт вслед за теми, кто научит его не только лидерским качествам, но и плохим привычкам. Я говорю не только о курении и распитию алкоголя, а ещё о прогуливании уроков, «бесмысленных посиделках» в подвалах. Кроме уборки по дому и хождения по магазинам, займите его нужными и полезными для его возрастного развития занятиями: спорт, личностные тренинги, кружки по интересам.

По привычке хочется сказать: «Терпения вам дорогие родители!», но разумнее, всё-таки будет сказать: «Уважения Вам и понимания в общении с Вашим любимым, пусть временами и трудным подростком».