

Советы родителям как правильно строить отношения с подростками

Подростковый возраст — самый нежный. Уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Готовый совершать взрослые поступки, но не готовый нести за них ответственность.

Подростковый кризис — это временно, и чтобы его преодолеть, предстоит поработать над собой. Вот правила, которые вам в этом помогут.

1. Создайте серую зону.

Подростку свойственна оппозиционность: он будет делать вам всё наперекор, испытывая вас на прочность и исследуя границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Для подростка вам придётся сформировать третий вариант — «серую зону». В ней будут вещи которые вы не одобряете, но готовы разрешить — носить джинсы с дырками или сделать пирсинг, — для каждой семьи «серая зона» своя. Почему вы должны это разрешать? Переходный возраст — время, когда позволительно экспериментировать. Если вы запретите эксперименты, подросток всё равно совершит свою порцию ошибок, просто выберет их из «чёрного списка». А с последствиями предоставит разбираться вам, и без «доверительных отношений».

2. Уважайте пространство подростка

Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Даже изоляция. Подросток впервые остро выделяет себя из окружающего мира и осознаёт свою отдельность, повторяя кризис семи лет. Это означает, в числе прочего потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимая эту необходимость, интуитивно решают эту проблему исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах. Например, не стучат в дверь комнаты подростка, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нет, и так далее. Разрешать ребёнку разводить в его комнате костёр не стоит, но стучать в дверь — обязательно, если, конечно, вы хотите, чтобы он стучал, заходя к вам. Возможно, чтобы доверительно поговорить.

3. Уважайте чувства подростка

Не ставьте под сомнение ценность переживаний подростка. Это может навсегда разрушить доверие между вами.

Не стоит забывать о его чувствах. В переходном возрасте ребёнок обладает острой чувствительностью к сторонним оценкам. Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых, а разделённая — наполняет душу радостью. Хотите доверительного разговора, когда ребёнок станет взрослым? Начинайте разговаривать с ним в двенадцать.

4. Для ласки нужно настроение

Подросток не должен быть всегда готов к крепким родительским объятиям. Постарайтесь понять, когда это действительно нужно.

Потребность в ласке у подростка почти так же сильна, как и у ребёнка младшего возраста. Но от подростка вы этого не дожждётесь, хотя он также в этом нуждается. . Поэтому не обижайтесь, если в ответ на проявление вами нежности, он недоволен бубнит. Значит, сейчас ему не надо. Поймите, когда надо и подойдите. Так вы завоеуете доверие ребёнка.

5. Старайтесь не критиковать подростка, замените критику обсуждением.

Переходный возраст обостряет чувствительность к критике, поэтому прекратите ругать «ребёнка». Взрослые люди не ругают друг друга. Они выясняют отношения, ищут точки соприкосновения. Вы хотите, чтобы ваш сын (или ваша дочь) делился с вами своими победами и чувствами? Для этого достаточно четырёх первых пунктов. Но если вы хотите знать о бедах и проблемах подростка, перестаньте его критиковать.

Уважая чувства, желания и личные границы подростка, прислушиваясь к тому, о чём он рассказывает, вы не только сможете завоевать его доверие, но и сможете преодолеть самые сложные моменты переходного возраста.