

Советы родителям подростков.

Неделя
психологии
в школе



8 советов родителям подростков, которые помогут всей семье преодолеть сложный период



Детство — это постоянные кризисы. Но если с кризисом года, трех и даже семи еще можно справиться без особых потерь (ну подумаешь — немного седых волос и потеря нервных клеток), то подростковый возраст — это уже испытание посерьезнее. Как его пройти, рассказал наш блогер, психолог Станислав Самбурский.

- **Нарушение связей** между родителями и ребёнком. Некоторые дети не могут смириться с тем, что их постоянно ограничивают. Они устраивают «бунты», сбегают из дома и всячески нарушают запреты родителей. Это может привести к попаданию подростка в плохую компанию, выбраться из которой будет трудно.
- **Смирение.** Не пытаясь противостоять родителям, ребёнок мирится со своим положением, из-за чего действует в угоду не своим интересам, а интересам других людей. Он лишается способности брать ответственность на себя и принимать самостоятельные решения. В конце концов это приводит к беспомощности во взрослой жизни.

- **Отсутствие преград.** Ребёнок, который не чувствует рамки, может думать, что способен вообще не всё. Качество это вроде бы неплохое, но, учитывая, что подростки — люди, склонные к риску, может быть опасным и причинить вред.
- **Попытки привлечь внимание.** Не получая необходимой заботы и заинтересованности от родителей, подросток может идти на риски осознанно — чтобы вызывать хоть какие-то эмоции (да-да, как в три года).

Тогда возникает вопрос: как найти равновесие между контролем и свободой, чтобы не потерять ребёнка и его доверие? Я, как клинический психолог, рекомендую применять следующие советы:

- **Быть внимательным к подростку.** Нет, он не «больше не любит родителей» или «отдалился от них», всё не так просто. В психике подростка происходят большие изменения и перестройки, из-за чего мышление и поведение резко меняется. Ему беспокойно, тревожно и страшно принимать нового себя, поэтому случаются ссоры и всплески эмоций, контролировать которые сложно. Важно понимать это, быть осторожнее с высказываниями и действиями и помнить, что подросток, даже считая себя «взрослым», всё равно нуждается во внимании, поддержке и сопереживании.

- **Не игнорировать чувства.** Обесценивание состояния ребёнка может оттолкнуть его от значимых взрослых. Всё, чем он делится со своей семьёй, должно быть услышано и принято во внимание. Даже «пустые и глупые» переживания могут сильно воздействовать на психику ребёнка, поэтому нужно серьёзнее относиться ко всему сказанному и избегать обесценивания фразами «Это всё пустяки», «Подрастёшь — пройдёт», «У меня в твоё время такого не было».
- **Обязательно поддерживать.** У подростка нет должного жизненного опыта, поэтому любое событие кажется ему чем-то страшным и непонятным. Родители должны быть рядом, беседовать о происходящем и морально поддерживать. Говорите, что всегда будете на стороне подростка.

- **Дать возможность проявить самостоятельность.** Решая свои проблемы без чьей-либо помощи, ребёнок понемногу начинает принимать на себя ответственность за свои решения и действия. Родители должны поддерживать в ребёнке эту тягу к самостоятельному выполнению задач и давать ему поручения, которые ему нужно будет выполнить. Но не стоит сразу нагружать подростка как взрослого — делайте это постепенно, давайте возможность отдыха и выбора занятий.
- **Принимать решения вместе.** Если родители советуются с ребёнком насчет банальных вещей, например, ужина, поездки или ремонта, он начинает понимать, что его мнение учитывается родителями, учится формировать свою позицию и отношение к чему-либо.

- **Устанавливать границы.** В подростковом возрасте дети начинают защищать свои вещи, принадлежности, комнату, личное время. К этому нужно относиться нормально, но стоит также устанавливать его обязанности. Например, правильным будет не проверять личные вещи ребёнка, но при этом поинтересоваться, где и с кем он находится — нормально. Важно дать ребёнку понять, что родители уважают его и его границы, и все-таки переживают о нём и пытаются наладить связь.
- **Учитывать ошибки собственного воспитания.** Не каждый родитель провёл детство беззаботно и радостно. Некоторые закрывают на это глаза, думая о том, что всё хорошо. Но важно понимать, что осадок от прошлого может остаться на долгое время, поэтому нужно помнить о том, что методы воспитания ваших родителей не всегда подойдут для воспитания ваших же детей. Нельзя говорить ребёнку, что «раньше было куда хуже» или «мне так делали, со мной ничего не случилось». Подросток не должен

- **Подавать пример.** Родители — основа для формирования личности их ребёнка, поэтому нужно следить за своим поведением и привычками. Если ребёнок кричит на своих родителей, стоит обратить внимание на свои действия — ребёнок может их отзеркаливать. При этом не стоит говорить, что «у взрослого больше привилегий, поэтому он может поступать как угодно». Ребёнок верит не пустым словам, а активным действиям.