

7 советов

как ужиться с подростком

Как правильно общаться с подростком.

Займитесь собой

Если до этого момента у вас не было личной практики осознанности, самое время ее завести. Найдите то, что вам по душе. В противном случае, вы постоянно будете искать к чему придраться в своем ребенке.

Дышите

Когда вы разговариваете с человеком, у которого внутри революция (в данном случае — революция, связанная с т.н. «переходным возрастом»), всегда в начале разговора нужно физически вдохнуть. Это не фигуральное выражение.

Глубокий вдох — и поехали.

Всегда-всегда, даже если мы разговариваем на приятную тему.

Принимайте их такими, какие они есть

Но это легко сказать, а что это такое и как это — принимать? Напоминайте себе, что вы находитесь сейчас с любимым человеком, которому больно, да-да: больно, даже если вам кажется, что ему хорошо. Помните сказку Ганса Христиана Андерсена о Русалочке, которой ужасно больно, когда она ходит? Человек в переходном возрасте примерно так и живет: он все чувствует намного ярче, чем мы с вами — и когда ему хорошо, и когда плохо.

Идите у него на поводу

Искренне советую. Если, например, человек в возрасте 15 лет приходит домой и говорит: «Я хочу мороженое», значит, он верит в то, что вы ему это мороженое дадите, что вы — партнер. Ведь он достиг возраста, когда может и сам взять все, что хочет. Помните это, восхищайтесь тем, что ваши отношения таковы и «дайте мороженое».

Напоминайте себе, что это ваш любимый человек

Он пробует разные способы взаимодействия с действительностью. И если он валяется на кровати и смотрит в потолок, это не значит, что он бездельничает. В этот момент у него проходит колоссальная душевная работа. Как каждый из нас, он имеет право лежать и думать.

Не правда ли, когда у нас начинается новый роман, нам вдруг становится безумно важно, что этот человек любит, чего не любит, какую еду ест, какие фильмы смотрит, в какие компьютерные игры играет. И если он лежит на кровати и смотрит в потолок, нам кажется, что он лучше всех в мире лежит на кровати и смотрит в потолок... Так вот, я желаю вам такого же отношения к вашему ребёнку — головокружительного романа с ним.

Рассказывайте о себе

Даже если вам кажется, что его это не интересует. Как ваш день прошел, что у вас получилось, что нет, чего вы боитесь. Это ваш шанс на связь сейчас и в дальнейшем. Не работает с людьми в этом возрасте «Что было в школе? Как прошел день?». Он уже рассказал, кому надо, как прошел его день. Все, что вам остается, это рассказать, как прошел ваш. И тогда не исключено, что он расскажет о себе. Или, во всяком случае, будет знать, что, если ему захочется поделиться, есть ухо, готовое выслушать.

Помните о том, что у него появляется много новых интересов

И это будет сумасшедшее счастье, если он пустит в эти новые интересы вас.

Бессмысленно затягивать его в старые. Поздно.

Если вы — любитель-рыболов, и до 11 лет он не «подсел» вместе с вами на рыбную ловлю, шансы, что он полюбит это занятие, невелики. Зато, если вместо рыбалки он начнет метать копье, у вас появляется шанс пометать копье вместе с ним.

Помните, что рядом с вами находится цельная, органичная, самостоятельная личность, и вы можете познакомиться с этим человеком заново.

Главное правило:

Создайте ребенку тыл.

Человеку он нужен. Особенно в переходном возрасте. «Передовой» ему хватает и без вас. Пусть дом станет для него тылом – где можно побыть слабым, помолчать, когда хочется, просто отдохнуть.

Педагог-психолог: Ольга Васильевна Лопата