

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как родителям не потерять контакт с подростком?

Педагог-психолог Камынина Л.В.

У наших детей с определенного возраста появляется личная жизнь, в которую не всегда заглянешь как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. Подростку бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Его нежное сердце очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и стараться не терять эмоциональный контакт со взрослеющим ребенком, вовремя реагировать на возможные признаки эмоционального неблагополучия своего подростка.



Некоторые подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждение. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой – они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своих чувств, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своих ощущений (например, кажущейся некрасивости, неумении общаться и пр.).

Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев (даже, если вам кажется, что он «просто выдумывает»). Не спорьте, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Необходимо показывать подростку, что вы хотите говорить о его чувствах и не осуждаете его за эти чувства. Подросток будет доверять вам больше, если почувствует, что вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его переживаниям. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Вместе попытайтесь найти решение (например, как повысить самооценку подростка, как стать более привлекательным для сверстников и пр.).

Всегда принимайте подростка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно не оправдывающего всех надежд родственников, возможно не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями. Далее приводится ряд вопросов, честные ответы на которые позволят родителям подростка увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ним.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы действительно знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в техникуме?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего подростка?



Подсчет результатов:

Если на все вопросы вы ответили «да», значит вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему подростку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять своего подростка!