Особенности общения с ребенком-подростком  
(советы родителям)

Из-за постоянных забот, нехватки времени родители, порой, не замечают как их дети стали взрослыми. Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны. Еще вчера ребенок был маленьким, нуждался в заботе и опеке, а сегодня он заявляет о том, что он взрослый, требует самостоятельности и независимости. Такой возраст принято называть «трудным», «переходным», «кризисным». Этот период очень сильно отличается от  других этапов жизни ребенка. Подростковый возраст – это время интенсивного, неравномерного развития. В этот период организм развивается очень бурно. И, как правило, начинаются изменения в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей (острое проявление своего «Я», стремление к познанию, жажда деятельности и т. д.). В каких-то отношениях подросток проявляет себя взрослым, а в других – еще совсем как ребенок. Но уже в этот период роста подросток ставит перед собой цели и планирует, как их осуществить. Но недостаточность воли сказывается, например, в том, что, проявляя настойчивость в одном деле, подросток может не обнаружить ее в другом. При этом подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток стремится быть взрослым и всячески это доказывает. Он протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него подчинения, послушания, не считаясь с его желаниями, мнениями и интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто родителям приходится слышать от детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к ним, сколько ситуативным эмоциональным состоянием.   
Родителям важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто родителям нужно поменять соотношение этого контроля. Сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтобы родители помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от родителей требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка.

Как же найти баланс контроля и самостоятельности?

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все требования, предъявляемые к нему,  на три группы.

* К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься).
* Ко второй группе относятся требования, выполнения которых родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время).
* К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но родители готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется (какие кружки посещать, на какие курсы пойти учиться).

Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой вариант. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой». Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: например, когда родители уверены в том, что их ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Немалую трудность родителям доставляют частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомните то время, когда дети были совсем маленькими, когда они только научились ходить. Вам приходилось прятать от них острые предметы, запирать ящики и т.п. Родители относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные. А когда дети достигают подросткового возраста, родителям все труднее снисходительно относиться к тем или иным капризам и выпадам. Родителям кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки. Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение или совет по тому или иному вопросу жизни семьи. Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт. Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним.

Советы родителям по общению с ребенком - подростком

* Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать их чувства. Постарайтесь отнестись к своим  детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
* Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
* Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.
* Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!