

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Детство и юность – самая сложная часть жизни любого человека, ведь ему приходится переживать множество стрессов, знакомясь с новым для него и не всегда дружелюбным миром. Если с маленькими детьми еще можно договориться, то подростковый кризис становится тяжелым испытанием для самых любящих родителей. Помните, что именно в этот период определяется, какими будут ваши отношения с детьми в будущем. Либо вы станете лучшими друзьями, либо в следующие 10–15 лет на любые вопросы от вас будут отделяться общими фразами.

Но на самом деле подростковый возраст не столь страшен. Неспроста его называют «весной жизни»: для многих детей именно сейчас начнется самая сладостная пора. Как поддержать подростка и, главное, не испортить ему юность?

Большинство родителей, у которых портятся отношения с подростками, просто-напросто не могут их понять: ведь отцы и дети здесь являются представителями разных поколений, со своей системой ценностей, эстетикой, лексиконом и так далее.

А все непонятное пугает. Особенно в своем родном ребенке. И тем более, если это «непонятное» окрашено каким-то негативом, ужасающими «городскими легендами» (про наркотики и самоубийства) и приправлено уже надломанным доверием между матерью и ребенком.

Как раз в этом возрасте у ребенка начинаются все эти «творческие» эксперименты с сигаретами, пивом, марихуаной и дурными компаниями. Это вводит родителей в ужас, и неспроста: если выше шла речь о вполне безобидных вещах, то наркотики с алкоголем попросту опасны.

Кстати, сюда же можно добавить интернет-зависимость, незащищенный секс и длинный список экстремальных увлечений, вроде паркура, которые с удовольствием практикует молодежь. Но для многих родителей сейчас начинается самое страшное: чем больше они запрещают, наказывают и ругаются, тем сильнее ребенок тянется в мир совсем недетского разврата.

Психологи уверены, что у таких экспериментов есть одна особенность: да, действительно дети таким образом познают мир, не видя в силу возраста границ дозволенного, но если речь идет о конкретной зависимости, дурной компании, играх со смертью — это громкий сигнал о том, что ребенок не справляется со своей реальностью.

В компьютерные игры «уходят» дети, которые замещают фантазиями свои прозаичные будни. Наркотики употребляют те ребята, которые пытаются заглушить боль. А с дурными компаниями связываются те

тинейджеры, которые чувствуют себя недостаточно понятными и принятыми дома.

Разумеется, нет никакого универсального рецепта, который застрахует подростка от опасностей. Но действительно — нездоровая атмосфера дома, крики, скандалы, ругань, а уж тем более негативный пример родителей, которые сами попивают и покуривают в присутствии ребенка, только усугубят ситуацию.

Если вы хотите отгородить ребенка от опасностей, надо действовать в трех направлениях.

Во-первых, дайте ему информацию. Приведите его на экскурсию в онкологическое отделение, где лежат те, кто однажды заинтересовался табаком. Покажите ребенку, как выглядит наркологический центр. Подкиньте ему брошюру с картинками, где показаны последствия неприятных заболеваний. Кстати, подростковые журналы обычно публикуют информацию о последствиях дурных привычек и опасных экспериментов — они также могут вам помочь.

Во-вторых, создайте дома максимально открытую и доверительную атмосферу. Отнеситесь к ребенку лояльно, с уважением и любовью. Не проявляйте ни по отношению к нему, ни к другому члену семьи агрессию. Создайте для вашего ребенка ту реальность, из которой он не захочет убежать. Не курите и не пейте в его присутствии — он вполне может взять с вас пример, а разговоры о том, что это опасно и даже смертельно, на него уже не подействуют. Контролируйте свои эмоции, будьте хорошей ролевой моделью, умейте выслушать и понять. Чем ближе вы будете, тем ниже шанс, что ребенку понадобится куда-то убежать из дома.

В-третьих, строго-настрого запрещайте ребенку играть в опасные игры. Этот запрет должен быть максимально твердым, без попустительств и с серьезным наказанием. Если же вы поймали ребенка с сигаретой на лестничной клетке или чувствуете, что от него пахнет спиртным — запретите ему гулянья на неделю-другую. Наказание должно быть максимально отпугивающим, но никак не агрессивным, эмоциональным. Иначе свое горе ребенок пойдет топить в вине.

Действительно, чтобы разобраться в загадочном мире подростка, его надо выслушать, попытаться в это вникнуть, принять, показать лояльность. Но проблема заключается в том, что «колючие» подростки обычно не спешат делиться своим сокровенным с родителями...

Как быть?

Для начала примите тот факт, что у подростка другие интересы.

Вспомните себя в юности: вы вряд ли тогда захотели бы отказать себе в танцах со свиданиями. Установите дома правило: пусть подросток носит все, что ему хочется (если, конечно, это не вредит здоровью), слушает свою музыку (но исключительно в наушниках) и пользуется своим молодежным жаргоном (но не матом), а вы постараетесь его понять.

Чем доброжелательнее и лояльнее вы будете к подростку, тем выше шансы, что он откроется вам и пустит в свой внутренний мир, доверится.

Представьте себе, что ваш родной ребенок вдруг стал иностранцем, который будто бы выпал из российской действительности: найдите свои «словари» и постарайтесь общаться.

Помочь ребенку понять себя и свое поведение, можно благодаря реагированию на его «выходки». Если ребенок дерзко отвечает на вопросы, стоит указать ему, что это вас обижает и отталкивает. И напротив, если подросток смог сдержать бурю эмоций – похвалите. Таким образом, еще не сформировавшейся личности, будет проще научиться жить в обществе.

Предоставьте для своего ребенка все шансы, почувствовать себя взрослым и полноправным членом семьи. Не забывайте спросить его мнения, принимая семейные решения. Не стоит лишать возможности быть самостоятельным и ответственным, в какой либо сфере организации вашего быта.

Научитесь не показывать своего навязчивого недоверия, потому что именно так подростки воспринимают беспокойство родителей. В силу своей неопытности и часто, безответственности, ребенок не может со всем справиться сам, и родитель должен стремиться не контролировать, а направлять и помогать.

Еще одной распространенной проблемой взаимоотношений между детьми и родителями является – выбор. Подростки стремятся показать себя взрослыми, уверяя родителей, что их выбор осознанный и правильный. Зачастую родители так не считают, и они всегда правы. Дайте ребенку возможность самому сделать выбор, и помогите проанализировать ситуацию, к которой это привело.

Возраст и сумасшедшее желания испытать все, привносят в голову подростку мысли осуществить поступок, по мнению родителей, глупый. Главное, сказав «нет» ребенку, не забывайте выслушать его доводы и привести свои аргументы, почему ваше решение именно такое. Никогда не говорите сухое «нет», таким образом, вы только кинете вызов подростку, сделать, так как хочет он.

Одним из верных способов сблизить семью, показать в новом свете родителей и завлечь ребенка к семейному досугу – мероприятия, проведенные весело, непринужденно и главное вместе. Сделайте так, чтобы подросток видел в вас не только ответственного родителя, но и верного друга.

Насторожьтесь, если ваш ребенок не устраивает вам подростковые бунты. Скандалы, обиды и необдуманные поступки – нормальные явления этого периода, так что если ваш ребенок слишком послушный, задумайтесь, не слишком ли вы его подавляете. В последнем случае кризис взросления рано или поздно настигнет и вашего ребенка, но в более позднем возрасте, когда у человека должны быть другие жизненные задачи.