

Общение без конфликтов

Подростковый возраст - очень сложный период жизни вашего ребенка, как в физиологическом и психологическом отношении, так и в социальном.

Как помочь ребенку решить проблемы?

Период юности, как уже отмечалось выше, болезненный в жизни, сопровождается быстрыми физиологическими и эмоциональными изменениями.

Самооценка подростка почти полностью зависит от одобрения или неодобрения группы сверстников. Родителям необходимо поддерживать контакт с подростком в эти сложные годы. Особенно это важно тогда, когда, казалось бы, милый и счастливый ребенок буквально на глазах превращается в раздражающего анархиста. Взаимными оскорблениями и криками ничего не добиться.

Одна из главных ошибок родителей - это бесконечные словесные баталии с детьми, приводят лишь к стрессам и потери взаимопонимания. Поэтому не спорьте с вашими детьми. Не делайте их объектом постоянных угроз, несправедливых обвинений и обид, а главное, не донимайте их постоянными придирками. Дети вступили в подростковый возраст, особенно не переносят этого, выбирая для себя характерный способ защиты: становятся как глухими. Лучший способ ухудшить отношения с дочерью или сыном - ходить за ними по пятам, повторяя одни и те же замечания с регулярностью часовой кукушки.

Родительский гнев не исправляет подростков. Необходимо, используя обстоятельства, какими бы они ни были, влиять на их поведение, сочетая ее с призывами к любви, сотрудничества и взаимной поступкам.

Посвятите ребенку хотя бы день, выйдите с ней на прогулку, смените обстановку и поговорите о том, что может ожидать ее в недалеком будущем.

Еще одна наиболее распространенная ошибка родителей - это отказ признавать их независимость и зрелость. Нам хочется прижать к себе любимое дитя, несмотря на то, что оно рвется на свободу. Мы стараемся принимать по ним решения, бережно прикрывать их крыльями и препятствовать малейшей возможности падения. Но, поступая так, мы подталкиваем подростков на один из ложных путей: либо пассивно воспринимать нашу защиту, оставаясь до зрелого возраста зависимыми от родителей «детьми», или предстать в великом негодовании, отвлекая любое наше вмешательство в свою жизнь. В первом случае дети могут стать моральными калеками, а во втором - превратиться в разъяренных людей, готовых в любых неудачах обвинять всех подряд, отказываясь от родственных связей, что на самом деле так нужны каждому из нас.

Что нужно делать родителям?

Главная проблема подросткового возраста - конфликтность. Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого толк? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: любое обострение отношений

лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, Не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в данной ситуации:

1. *Дайте свободу.* Спокойно согласитесь с мнением, что ваш ребенок уже вырос, и в дальнейшем удерживать ее у себя не удастся, а ее непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. *Никаких нотаций.* Больше всего подростка возмущают родительские наставления. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственное мнение и собственные выводы.

3. *Идите на компромисс.* Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь нет победителей. Когда и родители, и подростки увлечены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. *Поступайте умнее.* Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен замолчать. Взрослому сделать, это проще, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают родителей.

5. *Не надо обижать.* Прекращая спор, не пытайтесь сделать ребенку больно с помощью ехидных замечаний или стук дверью. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. *Будьте тверды и последовательны.* Дети - тонкие психологи. Они прекрасно испытывают слабости взрослых. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную невыдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ожидать от него хорошего поведения.

Чтобы не допустить глубокого расстройства ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, руководствуясь следующими принципами:

1. Безусловно принимать ребенка таким, какой он есть.
2. Активно сочувствовать его потребностям и волнениям.
3. Быть вместе с ним (читать, разделять увлечения, отдыхать).
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется самостоятельно.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Доверять ему свои чувства.
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении фразы: «Мне хорошо с тобой», «Мне нравится, как ты ...», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть».
10. Почаще обнимать его, но не «зажимать»