6 правил общения с подростком

Жизнь подростка нелегка: они ужасно зависят от гормонов; жизнь с подростком тоже не сахар. Что следует знать и понимать, чтобы ужиться с подростками на одной территории?

Во-первых, это ещё дети. В первую очередь для родителей. Сами они себя такими уже не считают. Они всё ещё не могут быть до конца самоорганизованными, часто спорят, обижаются, пробуют что-то новенькое, но пока не готовы и не хотят нести ответственность за все свои шалости и поступки. Часто «уходят» в позицию ребёнка, когда им это выгодно.

Во-вторых, это уже взрослые. Они пытаются зарабатывать, тратить, строить отношения, отстаивать свои позиции и делать выбор. Порой даже дают родителям, дельные советы и рассказывают, как надо!

В-третьих, это гормонозависимые существа. Звучит не очень, но выражает самую суть: вот они смеются вместе с нами, а через минуту становятся обиженными на весь мир. С утра они ещё готовы любить первого встречного, а к вечеру ненавидят каждого, в том числе и себя, считая этот мир несовершенным. На них нельзя обижаться. Их нужно только любить и понимать.

В-четвёртых, это уже личности! Как ни крути, у них есть характер, мнения, свой взгляд и своя реакция на всё. Как любую личность, их нужно уважать. Даже если не хочется и нет настроения, даже если считаете, что эта личность ещё слишком мала…

Во многих семьях сформировались определённые правила совместной жизни с подрастающими детьми. Родители подростков, с удовольствием делятся советами по «выживанию» с подростками:

1. В любой ситуации сохраняйте спокойствие

Даже если хочется орать, биться головой о стену или швырять вещи! Даже если сейчас всё это делает любимый ребёнок! Научитесь дыхательным упражнениям, отключению от реальности, переключите внимание — делайте что угодно, но сохраняйте спокойствие. Всегда помните, что ребёнку в момент гормональных всплесков гораздо тяжелее, чем вам сейчас. Он не понимает, что с ним происходит, а вы уже взрослые! Поэтому в моменты эмоциональных всплесков просто будьте взрослыми.

2. Расскажите подростку о том, что чувствовали тоже самое.

В смысле, что вы тоже были такими, тоже переживали за свою несовершенную внешность, учились распознавать хороших и не очень друзей, иногда тоже плакали без причины, а иногда вам хотелось полюбить весь мир. Присоединитесь к ребёнку, подстройтесь под него, тогда он не будет чувствовать себя таким одиноким и осознает, что всё проходит.

3. Научите подростка заботе о себе

Элементарно ежедневно принимать душ, надевать каждое утро чистые носки или колготки, умываться перед сном, полноценно завтракать, обедать и ужинать. Гормональная перестройка организма обычно сопровождается резкими запахами, сальными волосами и прыщавым лицом. Поэтому вводим основные правила, чтобы не усугублять проблемы с внешностью в период гормональной перестройки организма.

4. Научитесь воспринимать подростка как взрослого

Воспринимайте своего ребёнка как человека, у которого уже есть собственное мнение и который достоин уважения. Даже если это мнение глупое. Научитесь, по крайней мере, слушать любое мнение подростка и не критиковать его сразу. Эмоциональное восприятие может лишь усугубить проблемы, и ребёнок может замкнуться, а это нам совершенно не нужно.

5. Разрешите подростку проявлять индивидуальность

Чаще они это делают через эксперименты с внешностью или с одеждой. Это попытка или присоединиться к уже существующей группе, или, наоборот, противопоставить себя всему миру. Подростковый бунт — это нормально. Пробовать новое — это нормально. Дать определённую свободу и право выбора — это самое малое, что вы можете сделать, чтобы сохранить отношения с ребёнком.

6. Дайте подростку территорию

И дайте право делать или не делать на ней то, что он хочет. Уважайте его пространство! Не устраивайте «облаву» в его комнате с целью порыться в вещах: это нарушение границ. Не делайте там уборку, если вы не обсудили это с ребёнком.

Иногда надо просто переключить своё внимание на себя! Просто оставить подростка в покое. Ему необходимо пространство и воздух, чтобы вырасти и измениться, чтобы попробовать новое и устроить бунт против родителей (это, кстати, нормально в развитии личности), чтобы, возможно, сделать ошибку, но научиться брать на себя ответственность, чтобы потом вернуться к вам, в семью, но уже в новом качестве — взрослым, самостоятельным и ответственным.