16 «золотых» правил для родителей, которые помогут жить в мире с подростком.

Правило 1. Проявляйте терпение.

Для начала давайте проведем маленький эксперимент. Представьте себе следующую ситуацию: вы учите своего ребенка кататься на коньках. Это уже не первое занятие, но все равно у него ничего не получается и разъезжаются ноги. Как вы поступите:

1. Скажите, что он, «как всегда ничему не может научиться»;
2. Начнете нервно поучать: «Вот так надо ноги ставить, сколько раз повторять»;
3. Сорветесь и бросите это бесполезное занятие. В конце концов это не самое важное дело в его жизни;
4. Начнете подбадривать «Давай еще раз попробуем, видишь, уже лучше»;

Без комментариев понятно, что первые три способа не конструктивны. Первый способ не лучшим образом воздействует на самооценку ребенка. Сначала он зажмется, внутренне затаится, а потом начнет испытывать чувство вины за то, что ничего не получается. Второй способ более продуктивный, но только в том случае, если поучения будут мягкими и с подбадриваниями, а ваш тон доброжелательным. Третий способ совсем неудачный. Ребенок в лучшем случае озлобится и начнет грубить. Четвертый способ как раз связан с терпением. В нем присутствует и ситуация одобрения, и вина с ребенка снимается за его неумение, и на лицо мягкое обучение. Также и в жизни. Чтобы чему-то научиться, надо запастись терпением. И помните: если вы будете постоянно только поучать и срываться, то нарушите доверие между вами.

Правило 2. Устанавливайте доверительные отношения.

Доверие – самый важный аспект отношений с подростком. Доверительные отношения всегда двухсторонние. С одной стороны, это признание ребенком вас своим другом. С другой стороны, это и ваше доверие к своему ребенку. Ему оно необходимо: это доказывает ваше отношение к нему, как к взрослому. В подростковом возрасте в какой-то момент происходит некоторое отстранение от родителей. У ребенка появляются свои тайны, секреты, личные дела, в которые он не допускает взрослых. Он может полюбить уединяться в своей комнате. Это необходимый элемент жизни подростка. Многие родители воспринимают это как скрытность и нарушение тех самых доверительных отношений. Конечно, приятно, когда тебе доверяют тайны. Но вспомните себя: у вас тоже есть свои «секреты», это нормально для мира взрослых, а ваш ребенок взрослеет. Дайте ему право на собственную жизнь.

Правило 3. Сдерживайте эмоции.

Наверное, вы не раз замечали, что ваше воздействие на ребенка зависит от эмоционального настроя. Когда что-то случилось, первая реакция часто бывает негативной. Но в таком состоянии вы вряд ли сможете действительно понять ситуацию. А крик – не совсем то, чего ждет от вас подросток. К тому же такая реакция вызовет ответную, и ни к чему хорошему подобная «разборка» не приведет. Конфликт не исчерпает. Если что-то произошло или вы рассержены поведением ребенка, прежде всего подавите первые отрицательные эмоции, успокойтесь. Когда вы относительно спокойны, то легко поймете свою цель. Тогда вы сможете отреагировать адекватно ситуации и поставленной цели.

Правило 4. Не рубите с плеча.

Ситуации, с которыми сталкиваются ежедневно в каждой семье, отклонения в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину. Самые распространенные причины нарушения поведения связаны со стремлением привлечь к себе внимание или самоутверждением. И подвержены этому не только трудные подростки.

Правило 5. Будьте последовательны и постоянны.

Если вы хотите чего-то добиться, то будьте последовательны в своих действиях. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым не следует доверять, а их слова – ветер. Если обещали пойти в ближайшие выходные пойти с сыном на каток, то не откладывайте поход на 2 месяца. Это приведет к тому, что некоторое время подросток перестанет доверять вашим словам. Просто будьте последовательны даже в своих изменениях и объясняйте свои требования.

Правило 6. Заинтересуйте подростка в изменении себя.

Помочь можно только тому, кто сам заинтересован в этом. Если ребенок заинтересован в своем изменении, то он охотно пойдет на контакт с тем, кто предлагает ему такую возможность. Иногда дети так привыкают к своей социальной роли, к своему амплуа, что не видят причин для изменения себя. И вот тут наша главная задача – заинтересовать ребенка в процессе позитивных изменений, рассказать ему обо всех преимуществах нового типа поведения, решения проблем и т.д. Ведь потом ему идти по этой жизни самому. А для этого надо повзрослеть, то есть измениться. Если вы сумеете привлечь этим внимание подростка, то в дальнейших изменениях он будет заинтересован сам.

Правило 7. Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.

Помните о том, что любые изменения должны приносить радость. Каждый подросток старается сохранить свою целостность, пощадить свою самооценку. Поэтому, решая что либо вместе с ребенком идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо. К тому же надо помнить: если одна воспитательная стратегия не подходит, то можно попробовать другую. И не бояться экспериментировать.

Правило 8. Поощрения и наказания должны быть адекватны совершенному поступку.

Практически любое наказание вызывает душевную травму у ребенка. Особенно если это наказание не справедливо или более жестоко, чем стоит этот поступок. И не всякую такую травму можно быстро забыть. Иногда она оставляет след на всю жизнь… То же касается и поощрений, если они не соответствуют сделанному. Согласитесь, что устраивать большой праздник в честь вымытого 14-ти летней дочерью пола – это что-то странное. Равно как если вы скажете просто «молодец» сыну, занявшему 1-е место в городском интеллектуальном марафоне. Любое поощрение и наказание должны соответствовать поступку.

Правило 9. Не старайтесь «все понять».

Любому человеку необходимо понимание. Однако подросткам зачастую важно понимание потенциальное, а в большей степени просто поддержка. Ведь их переживания – самые-самые, и никто до этого такого не чувствовал. Некоторые успокаиваются, когда слышат от отца: «Я сам испытывал подобное в твоем возрасте». Но иногда подросткам не хочется быть такими «прозрачными» и предсказуемыми для родителей. И надо просто их поддержать и сделать вид, что их переживания уникальны. Ведь одному и тому же ребенку в разные моменты времени нужно то понимание, то прямо противоположное. Дело это очень тонкое.

Правило 10. Понимать ребенка не означает одобрять его поведение.

Пример: отец боролся против внешнего вида своего сына. Тот отпустил длинные волосы и ходил с немытой головой, раздражая всё семейство. Уговоры и требования матери не помогали. Тогда за дело взялся отец. Как-то утром он сказал сыну: «Прошу прощения, сын. Твои волосы – это твое дело. Я уважаю твое право ходить так, как тебе хочется. Но мой желудок – это моё дело. Я могу вынести все это после завтрака, но никак не до него. Завтракай, пожалуйста, в своей комнате». Этот ответ оказался действенным. С одной стороны, продемонстрировано уважение к мнению сына. С другой – высказано неодобрение его поведением. И в то же время такое высказывание заставило сына задуматься о соблюдении норм приличия. Если бы отец резко запретил сыну подобный эпатаж, то неизвестно, к каким последствиям это привело бы. А так – сын волосы не подстриг, но стал за ними ухаживать. И дома ходить с причесанным хвостиком, что не так раздражало его родителей.

Правило 11. Щадите «больные места» подростка и его самолюбия.

У каждого человека есть какие-нибудь недостатки, которые он старается скрыть. Прикосновения к ним бывают очень болезненны. Особенно это тяжело переживается в отрочестве. Подросток очень уязвим, раним, чутко реагирует на все обращенные к нему слова. Окружающий мир постоянно напоминает ему о его больных местах. Если мальчик маленького роста, ниже своих сверстников, то его неизменно будут дразнить. Конечно это болезненно. Такие разговоры чаще всего возникают при других взрослых и тем самым как бы возвращают подростка в мир детства, с

которым он спешит расстаться. Они же хотят, что бы их считали взрослыми. Уважайте это право своего ребенка. Не ставьте подростка в неловкое, смешное положение (с его точки зрения). Это может только его настроить негативно по отношению к вам.

Правило 12. Избегайте нотаций и проповедей.

Для наших детей очень важно, что бы мы искренне отвечали на их настроение и чувства. В то же время, когда ребенок находится в ярости, смущении, растерянности – их чувства не должны передаваться нам, родителям. Иначе какой из нас помощник? Мы должны быть опорой и поддержкой для своих детей. И помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать некоторую информацию, или просто побыть рядом. А это лучше всего делать на спокойную голову.

Правило 13. Говорите и выясняйте все вовремя.

Одно из наших золотых правил – терпение. Конечно, оно необходимо при воспитании и общении с подростком. Но не надо думать, что терпение – это вседозволенность, сажание себе на шею и не высказывание претензий. Вовремя проясненные обстоятельства помогут вам сохранить добрые отношения. Ведь если обиды просто копить и умалчивать о них, не говорить о том что вас не устраивает и раздражает, то рано или поздно «котел закипит» и тогда последует взрыв. Лучше сразу все спокойно проясните и найдите решение по спорным вопросам. А еще задумайтесь: может быть, в ваших недоразумениях с ребенком он не так уж виноват?

Правило 14. Не переносите свои недостатки на ребенка.

Есть такая поговорка: «В чужом глазу соринку видит, а в своем бревна не замечает». Часто это касается и нашего отношения к самим себе. Свои недостатки стараемся не замечать, зато в детях хотим исправить абсолютно все. И тогда можно наблюдать такую картину. Мать, у которой собственные вещи разбросаны по всей комнате жалуется подруге на неряху дочь. Или отец ругает за «безрукость» 17-ти летнего сына, а сам и гвоздь толком вбить не умеет. Конечно, такие вещи надо отслеживать. Но это полбеды. Гораздо хуже, когда родители переносят на детей свои недостатки, коих у ребенка нет и в помине.

Правило 15. Не прогнозируйте неудачу.

Мы всегда хотим, что бы нашим детям жилось лучше. Стараемся подготовить их к взрослой жизни. Но всегда ли делаем это правильно? Очень часто, действуя «во благо» мы неосознанно программируем ребенка на неудачу. Здесь работает следующий принцип. Дело в том, что наше подсознание часто отказывается воспринимать частицу «не». Когда несущему стопку посуды человеку под руку говорят «Не урони!», его мозг воспринимает информацию как «Урони». И шанс, что посуда окажется на полу очень велик. Поэтому не стоит напутствовать ребенка, уходящего на улицу словами: «Не попади под машину». Лучше переводить это в позитивное высказывание: «Будь внимательным, переходя дорогу». Но ведь «программировать» можно и по другому. Известна поговорка: «Капля камень точит». Очень часто, рассуждая о взрослой жизни своего ребенка, мы говорим: «Если не научишься вставать рано, ты не сможешь устроиться на хорошую работу», «Не будешь учиться, не поступишь в институт» закладывая тем самым в ребенке негативные установки.

Правило 16. Будьте другом, а не подружкой.

Некоторые родители, стремясь завоевать расположение своего ребенка, начинают неосознанно подражать ему. Говорят на подростковом сленге, иногда «прикалываются». В общем, стараются стать «своим парнем». Им кажется, что ребенок скорее их послушает, если они будут с ним на равных. Но это не так. Подростки не примут фамильярности в отношениях с родителями. Зачастую они даже начинают стеснятся таких родителей. Ведь дети понимают, что между родителями и ими должна быть дистанция. Родитель-друг – не значит «свой парень», «подружка». Он помощник, советчик, опора, защитник. Он тот, кто понимает и поддержит. Но он – взрослый, со своими взглядами на жизнь, со своим опытом. Со своими ценностями и приоритетами. И подростки в родителях ищут именно такого друга. Сложная задача: одновременно быть родителем, который отвечает за ребенка, заботится о нем. И быть тем самым взрослым другом.