

Как помочь ребенку в период переходного возраста?



Подростковый период в жизни ребенка, как правило, серьезное испытание для семьи. Дети начинают хуже учиться, забывают о гигиене, устраивают в комнате беспорядок, многие врут, а иногда и воруют. Родители не выдерживают. Мама бьется в истерику, а папы пытаются достичь подчинения любой ценой!

Приводят подростков на прием к психологу: просят, чтобы им вернули прежнего, послушного ребенка. И хотят получить инструкцию «Что сделать, чтобы ребенок снова стал нормальным?».

Конечно, каждый случай индивидуален, но вот что нужно знать о подростковом возрасте.

1. Этот период закончится, он не навсегда!

Многие взрослые, вспоминая свой подростковый возраст, искренне сочувствуют своим родителям, не понимая, как те выдержали их закидоны.

2. Подростки не ощущают истинной значимости слов. Они могут выкрикивать вам оскорбления, давать невыполнимые обещания, обманывать и искренне удивляться, почему это вас возмущает. Конечно, это не значит, что вы должны прощать грубость и хамство. Но точно не стоит принимать сказанное слишком близко к сердцу.

3. Не опекайте подростка как маленького, относитесь к нему как ко взрослому. Дайте больше самостоятельности и определите его зоны ответственности. У подростка, помимо уроков, должны быть обязанности. Четко формулируйте поручения и фронт работ, дети не способны угадать сами, чем вам помочь. Приучите чадо самостоятельно ходить в поликлинику, оплачивать свой телефон, покупать продукты, готовить. При этом не надо устраивать скандалы с перечислением того, что он не выполнил, особенно если вы эти пункты не оговаривали. И обязательно хвалите, даже за малое, поощряйте инициативу.

- 4.** Позвольте подросткам совершать ошибки. Не надо повторять, что «вы, мол, говорили, а он вас не послушал». Это только вызовет раздражение и желание сделать назло.
- 5.** Ребенок не должен быть таким, каким вы были в его возрасте, или таким, каким вы хотите его видеть.
- 6.** Предоставьте подростку возможность спорить с вами, высказывать свое мнение. Пусть отработывает навык ведения дискуссии и учится отстаивать свои границы. Если аргументы убедительны - уступайте. Часто родители без объяснения причины запрещают, не пускают, отбирают, сопровождая свои действия комментариями: «Я даже не хочу это слушать, я так решил и все». Поставьте себя на место детей: что бы вы почувствовали в подобной ситуации?
- 7.** Помните, что в этот период вы не являетесь для подростка авторитетом. Сейчас у вашего ребенка в авторитете успешные сверстники, блогеры и прочие яркие представители молодежной субкультуры. Обесценивание пройдет, но, увы, не у всех и не до конца.
- 8.** Не задавайте вопрос: о чем ты думал, когда это делал? Это бессмысленно, так как подросток часто сам не знает ответа. У него другие приоритеты и мозг работает иначе, но точно работает. В этом возрасте главная задача - самоопределение. Детей волнуют серьезные жизненные проблемы: я не красивая, я не самый крутой, почему у меня нет парня и тому подобное. И претензии родителей по поводу учебы и уборки стоят в этом списке на последнем месте...
- 9.** Воспитывайте финансовую грамотность и обсуждайте материальные вопросы. Подростки должны понимать, откуда берутся деньги и как они вам достаются. Приучайте детей к планированию своих расходов: начните выдавать карманные деньги одновременно на неделю или на месяц, пусть ребенок учится самостоятельно распределять бюджет.
- 10.** Если подросток говорит вам неправду, это может быть сигналом вашей авторитарности и чрезмерного контроля. Ребенок таким образом устанавливает защиту от вашего вмешательства на его территорию. Поэтому не стоит впадать в истерику, лучше проанализируйте ваше отношение.
- 11.** Давайте ребенку почувствовать, что вы на его стороне. Он всегда должен ощущать вашу поддержку и любовь, даже если вы с ним в ссоре.