

18 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ПОДРОСТКУ

Как вы считаете, чего хотели бы от родителей подростки? Чаще всего взрослые думают, что ребенок мечтает о большой свободе, о новом компьютере или модной одежде. На самом деле это не так. Во время анонимных опросов большинство подростков признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьез и прислушивались к их словам.

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. В лучшем случае бегло обсуждаете события прошедшего дня. На разговоры по душам не остается ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чем мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим.

Подросткам особенно нужно родительское внимание и понимание, уважение и тепло. А как еще мы можем выразить свою любовь, если не готовностью выслушать ребенка в любой момент? Кроме того, есть и вторая сторона проблемы: если подросток не может откровенно разговаривать с родителями, он пойдет за советом к кому-то еще. И нет никакой гарантии, что полученный совет окажется удачным.

Даже если в семье взрослые разговаривают с ребенком, они не всегда готовы к тому, что у подростка есть собственное мнение по жизненно важным вопросам. «Разговором по душам» родители часто называют такой разговор, в котором они рассказывают ребенку о жизненных сложностях, советуют, помогают, направляют. А вот слушать подростка и воспринимать его слова всерьез могут далеко не все.

Узнав, что дочь хочет проколоть пупок, а сын решил заниматься экстремальным спортом, мы моментально ужасаемся и возмущаемся, тем самым, выстраивая стену между собой и детьми. Между тем лучше всего в такой ситуации узнать, что стоит за странным на первый взгляд желанием подростка. Девочке необходим пирсинг, потому что она чувствует себя недостаточно привлекательной? Не хочет отставать от подруг? Стремится быть модной? Что вы могли бы сделать, чтобы помочь ей во всем этом и одновременно свести к минимуму возможные сложности? Чтобы найти общий язык с взрослеющим ребенком, нужны время и терпение. Не думайте, что все наладится мгновенно и само собой.

Скорее всего, вам понадобится сделать несколько шагов навстречу, прежде чем ребенок почувствует, что может вам доверять.

1. Разговаривая с ребенком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

2. Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребенок делится своими проблемами и в юности с вами случилось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

3. Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела. Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят больше, чем слова.

4. Позвольте ребенку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.

5. Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное – продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

6. Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

7. Свято храните все секреты ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

8. Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удастся спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

9. Никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

10. Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не

наказывайте строго.

11. Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять. Вместо «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?» Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

12. Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции. Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

13. Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

14. Ребенок, прежде всего. Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

15. Не старайтесь вмешиваться. Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать и выручать его из беды. Можно предложить свою помощь, но настаивать не стоит. Лучше поговорите о шагах, которые может предпринять сам подросток.

16. Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам не пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

17. Не перебивайте. Терпеливо выслушайте все, что ребенок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

18. Высказывайте свое мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоем месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребенку – отказаться от советов. Если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.