10 рекомендаций для родителей подростков

|  |
| --- |
| Вот рекомендации, которые помогут Вам наладить отношения со своим ребенком подросткового возраста:  1. Уважайте личные границы Вашего подростка. Стучитесь, прежде чем зайти к подростку в комнату, спрашивайте разрешения, перед тем, как взять его вещи. Признайте право ребенка на собственное мнение, не давите авторитетом и опытом. Попробуйте сказать так: «Я понимаю твою точку зрения, но вижу эту ситуацию немного иначе, сейчас объясню тебе…»  2. Интересуйтесь увлечениями Вашего ребенка. Например, расспросите подростка о любимой музыкальной группе, послушайте вместе любимые треки ребенка. Не критикуйте и не высмеивайте то, что нравится Вашему ребенку. Расскажите о том, чем Вы увлекались в подростковом возрасте.  3. Как можно чаще обращайтесь к подростку за советом, как к настоящему эксперту. Пусть Ваш ребенок почувствует, что его мнение для Вас крайне важно. Например, Вы можете попросить подростка помочь Вам в выборе одежды, а если Вы затеяли ремонт, можете посоветоваться с ребенком по поводу цвета стен в коридоре или на кухне. Очень важно, действительно, прислушаться к мнению ребенка. Посыл здесь будет такой: «Твое мнение очень важно для меня!»  4. Ненавязчиво в непринужденной беседе рассказывайте своему ребенку истории из Вашей подростковой жизни: о дружбе, любви, предательстве, трудностях в учебе. Поделитесь своими размышлениями о том, что Вам тогда помогло преодолеть трудности? Какие Ваши личные качества? Хорошо бы при этом перевести разговор на трудности подростка, которые он уже преодолел в своей жизни, например, так: «Слушай, а ты ведь все-таки сдал ту контрольную по математике, помнишь? Как думаешь, что тебе тогда помогло?» Можете предложить подростку составить список трудностей, которые он в жизни уже преодолел. Ключевой посыл будет такой: «Ты уже преодолел немало трудностей в своей жизни, тебе помогли такие-то твои качества (перечислить эти качества), значит и эти новые трудности ты обязательно преодолеешь, если что – я рядом»  5. Делитесь с подростком своими чувствами. Честно говорите: «Ты знаешь, сегодня у меня такое плохое настроение, просто ужас…» или так: «На работе сегодня меня похвалил начальник отдела, я так рада этому!» Важно не перегрузить ребенка своими проблемами, а просто поделиться чувствами. Откровенность, как правило, вызывает желание поделиться чем-то в ответ. Возможно, не сразу, но постепенно Ваш ребенок начнет рассказывать о своих чувствах.  6. Каждый день говорите своему ребенку приветливые фразы: «Как хорошо, что ты пришел!», «Я так рада тебя видеть!» Продолжайте говорить так, даже если ребенок не идет на контакт, закрывается как ежик. Помните, что «Вода камень точит», постепенно Ваш подросток привыкнет к этим приветливым фразам, возможно, иногда даже будет говорить что-то приветливое в ответ (это будет зависеть от эмоционального состояния подростка).  7. Сравнивайте своего ребенка только с самим собой, например: «Сегодня ты так хорошо прибрался в своей комнате, гораздо лучше, чем на прошлой неделе!»  8. Рассматривайте вместе с подростком альбомы с его детскими фотографиями. Это занятие очень сближает детей и родителей. Поделитесь с подростком Вашими воспоминаниями о том, как Вы его ждали, расскажите истории из его раннего детства, покажите бирочку из роддома.  9. Напишите подростку письмо (бумажное или в электронном виде). В этом послании поделитесь с ребенком своими чувствами и мыслями о происходящих событиях, поблагодарите Вашего подростка за что-то очень важное для Вас, попросите прощения, если есть за что, напишите добрые пожелания. Возможно, Ваш подросток напишет Вам ответное письмо.  10. «Растите» вместе со своим ребенком. Ваш подросток ежедневно растет и меняется, пусть также постепенно меняются и Ваши с ним отношения. Будут ли эти отношения доверительными, зависит только от Вас.  Запаситесь терпением и помните, что подростковый период закончится, и ваши отношения с ребенком наладятся! |