

Подростковый возраст и конфликты с родителями.

Как их урегулировать или не допускать?

Юношество – это сложный период в жизни каждого человека. В этом возрасте ребенок прощается с детством и учится строить взрослые взаимоотношения. Не все получается сразу и проходит гладко и без проблем. Чаще всего это очень болезненный процесс, который сопровождается взаимным непониманием между взрослыми и ребенком. Дети грубят, резко реагируют на замечания родителей, часто их критикуют. Родители теряют свой авторитет. Дети же ведут себя вызывающе. Они считают, что "предки" - отсталые люди, живущие прошлым. Близкие становятся только средством достижения каких-либо благ. Дети считают, что их свободу ограничивают, и всеми силами протестуют против этого. В результате теряются контакт и уважение.

Уже не ребенок, еще не взрослый

Подростки - уже не дети, но еще не взрослые. И в тот же момент они уже понимают, что имеют право на личные границы. Конфликты между подростками и родителями чаще всего возникают потому, что родители продолжают относиться к ним как к маленьким детям, проявлять излишнюю опеку, чтобы он съел свой суп, не простудился на улице, не ввязался в плохую компанию и дружил только с "одобренными" детьми.

А подростку хочется, чтобы его уважали как взрослого, считались с его мнением, не нарушали его границы: чтобы он сам мог принимать решения, чтобы стучались в его комнату, не рылись в его вещах и телефоне в поисках какой-то информации, которую бы использовали против него, и так далее.

Конфликты поколений были всегда. Сейчас это особенно ярко проявляется, так как нынешние подростки совсем другие. Также нужно учитывать начинающийся в подростковом возрасте гормональный всплеск.

Например, родители жалуются, что ребенок стал грубым. А грубость - это про то, что ребенок хочет, чтобы его услышали. Поводом для конфликта может стать любая тема, начиная от неодобрения родителями друзей подростка и заканчивая разным видением ситуаций. И здесь, по словам Елены Сопруновой, что чаще всего виноваты сами родители, так как они находятся со своими детьми по разные стороны баррикад и начинают доказывать, кто в доме хозяин. А этого делать нельзя.

"Подростковый период пройдет, это как насморк во время простуды. А пока этот период длится, подросток может быть колючим, потому что пытается выставлять свои границы. Взрослые должны быть мудрее, и их задача не воевать с собственным ребенком, а стать его сторонником, другом, давать ему право выбора и уважать его границы", - отмечает психолог.

Например, ребенок начал ругаться нецензурной бранью или курить, и родитель не знает, как отреагировать. Здесь важно понять, почему это произошло.

"Возможно, таким образом подросток хочет показать, что он уже взрослый. У родителей сразу начинается истерика, шок, манипуляции. А здесь очень важно соблюдать границы. Потому что симптомы подросткового периода пройдут, а если мы потеряем доверие, то

отношения с ребенком будет очень сложно восстановить. Здесь важно стать ребенку другом и союзником, а не врагом. Ни в коем случае не нужно ребенка "ломать", чтобы он плясал под родительскую дудку. Иначе потом родители возмущаются, что ребенок какой-то беспомощный и несамостоятельный. А это все от авторитарного метода воспитания в семье", - отмечает психолог.

Важность эффективного общения

С ребенком важно разговаривать. Не в приказном тоне. Потому что это тоже соблюдение границ, и подросток уже не хочет подчиняться. Важно стать ребенку другом. Таким другом для него может стать один из родителей, брат, сестра, бабушка.

По словам психолога, в последнее время среди подростков участились суициды. Скорее всего, так подростки пытаются привлечь внимание, так как их не слышат, на них давят, и они не могут противостоять взрослым. Поэтому очень важно разговаривать, чтобы понимать, что у ребенка в душе, чем он живет, о чем он думает, с кем дружит и какие у него интересы.

"Желательно говорить с ребенком на все темы, вплоть до того, пробовал ли он алкоголь, никотин или какие-то запрещенные вещества, какие у него были при этом ощущения, понравилось ли ему. Тема секса вообще табуирована у нас, а нужно говорить об этом тоже, о контрацепции, инфекциях, рассказывать и объяснять", - говорит Сопрунова.

Как понять, что нужна помощь?

Самый главный сигнал для родителей, что подростку необходима помощь специалиста, это когда ребенок стал замкнутым. Если его поведение стало не свойственным ему, или если в семье у него нет ни с кем контакта.

"Когда он ни с кем не разговаривает в семье, стал раздражительным, много спит и много ест или, наоборот, перестал есть. Когда ребенок закрывается, не общается со сверстниками - это тоже тревожный звоночек. Нужно обращать внимание на мелочи, возможно, вы стали замечать у ребенка пачки от таблеток, сигарет или других веществ. В целом, когда родитель не может найти общий язык со своим ребенком, это повод обратиться к третьему лицу - в частности к психологу", - отмечает специалист.

Кто же должен сделать первый шаг к примирению?

Очень важно сохранить позитивные и здоровые отношения с подростком даже в разгар конфликтов. И здесь главное правило - не оскорблять и не унижать ребенка, а проявить к нему всю свою любовь и понимание.

Очень важно говорить детям в подростковом возрасте, что их любят и они очень важны и ценны. Потому что они зачастую чувствуют себя "гадкими утятами": то прыщ выскочил, то грудь начала расти, то щетина пробивается. Им обязательно нужна поддержка. А если еще и со стороны родителей дети слышат критику и претензии, тогда у ребенка снижается самооценка, он замыкается в себе либо уходит во все тяжкие в "плохие" компании.

А лучше вообще не доводить дело до конфликта. Если родитель хочет поговорить с ребенком на какую-то тему или решить проблему, нужно начинать не с нотаций и упрёков, а с доверительного разговора.

Можно предложить ребенку выпить вместе чай и аккуратно поговорить с ним в дружеской обстановке. Проблему нужно решать конструктивно. Если ребенок не идет на контакт, то ответственность должен взять на себя родитель, иногда важно просто пойти и извиниться перед ребенком. Ни в коем случае нельзя игнорировать подростка, это очень опасно.

Психолог считает, что первый шаг к примирению в большинстве случаев должны сделать родители. Они должны быть мудрее, не вставать в позу или требовать уважения. У родителя больше опыта в общении. Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить свое поведение.

Основные правила для родителей

- Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы.
- Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание.
- Станьте терпимее к недостаткам подростков.
- Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает.
- Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты - все это сплачивает семью, укрепляет ее.
- Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете свое мнение.