

ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ И ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА?

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОЗДАНИЕ «НЕЙТРАЛЬНОЙ ЗОНЫ»

Подросткам свойственно желание делать все наперекор, поэтому очень важно соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Для этого необходимо создать «нейтральную зону». Туда будут входить такие поступки и действия, которые вы не одобряете, но и не защищаете (например – красить волосы в яркие цвета, делать пирсинг). Подростковый возраст – время экспериментов и ребенок всё равно найдет способ сделать что-то без вашего согласия, однако вместе с этим вы потеряете и доверительные отношения с ребенком.

Первое, чему стоит научиться родителям – это созданию так называемой нейтральной зоны.

Подросткам свойственно желание всегда всё делать наперекор, как бы противостоять всему миру, всему своему окружению и поэтому очень важно соблюсти баланс, между теми действиями, которые вы не одобряете, но делать их можно. То есть, так называемая «нейтральная зона». Туда может входить что-то, что не приведет к каким-то плачевным результатам, то есть например бросить институт категорически нельзя или бросить школу, потому что неизвестно что будет в будущем... но например покрасить волосы, сделать пирсинг, сделать татуировку, какие-то поздние прогулки или совместные поездки с друзьями на дачу, то есть то, что вы не можете одобрить как родитель, но при этом понимаете, что в принципе ничего страшного не произойдет, если вы это ребенку разрешите. Да, это может противоречить вашим моральным убеждениям, представлениям, о том, каким должен быть ваш ребенок, но важно понимать, что этот период у ребенка, он временный, он закончится и от того, как вы его пройдете, будет зависеть ваше дальнейшее общение, потому что ну достаточно часто и в практике и в жизни, можно встретить истории, когда родители жалуются, что дети им не звонят, не пишут, которые уже живут самостоятельно и отдельно. Связано это может быть с тем, что слишком много было вот этой гиперопеки и контроля по отношению к ребенку. Ребенку не давали развернуться, ему не давали никакого простора для деятельности, для самовыражения, для самореализации. И в связи с этим, вырвавшись из родительского гнезда ребенок всячески пытается свою автономность, свою взрослость, он всю жизнь будет вынужден это доказывать. И вот пока он сам себе хотя бы это не докажет, конечно ему будет тяжело очень поддерживать отношения с родителями, потому что он будет бояться вернуться снова в это детское положение, которое его уже категорически не устраивает.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДРОСТКА

Помните, что личное пространство, это не только физическое (комната ребенка), но и психологическое – стоит позволять ребенку самостоятельно выбирать интерьер для своей комнаты/зоны, одежду, музыкальный вкус. Необходимо уважать личное пространство вашего ребенка. Нельзя входить в комнату без стука, диктовать условия того, как должно быть в его комнате, даже если вас это не устраивает.

Здесь важно понимать, что личное пространство – это не только физическое пространство, т.е. это не только комната или отдельная зона в комнате у ребенка. Это его какие-то мысли, это его чувства, это его какие-то музыкальные вкусы, его интересы, его одежда и вот это всё надо научиться уважать и принимать. Даже если вам это не близко. В идеальном мире, стоит даже проявлять интерес к тому, чем интересуется подросток. Потому что с помощью этого вы можете выстроить взаимодействие между вами.

УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА ПОДРОСТКА

В переходном возрасте ребенок обладает острой восприимчивостью к оценочным суждениям близких ему людей. Ваши пренебрежительные, смешные комментарии или замечания в ответ на его откровенность могут глубоко ранить и навсегда лишить его желания делиться с вами сокровенными мыслями.

Безусловно, стоит уважать чувства подростка, так же как бы вы уважали, чувства любого взрослого человека, свои чувства. Потому что, о том, что у подростка ещё нет опыта, что у него ещё нет какой-то критичности как у вас, но это не значит, что им сейчас не больно, его первые чувства они самые значимые в жизни, самые острые, самые запоминающиеся и яркие. И я думаю, что каждый из нас, вспоминая свою первую влюбленность, вспоминает... что настолько ярких чувств не было, были чувства сильнее, глубже, но настолько ярких чувств наверное больше не было. И именно первая любовь запоминается сильно, так же как и первая ссора с друзьями серьезная, первое предательство. Поэтому нельзя допускать в отношении подростка какие-то насмешки, комментарии такие пренебрежительные, у нас к сожалению, в семьях принято ну как-то подвысмеивать увлечения своих детей (ну что там эти твои корейцы, анимешки и т.д). И подросток очень остро на это реагирует, потому что до какого-то периода родители самым близким человеком были для них и когда этот близкий человек как будто бы смеется над ним... конечно он не пойдет со своими проблемами к этому родителю, он пойдет в компанию, там где над ним не смеются. Из этого потом вытекает очень много проблем, когда родители хватаются за голову и говорят «а мы не знали, а мы не видели...».

НЕ КРИТИКУЙТЕ

Вместо критики обсуждайте и договаривайтесь. Общение с подростком намного отличается от общения с ребенком младшего возраста. Тот формат общения, который был результативным больше не работает.

С подростком необходимо выстраивать общение как со взрослым, а это значит уважать его мнение, позицию, решения, даже если они кажутся вам ошибочными и нерациональными. В случае возникновения конфликтной ситуации старайтесь не занимать позицию «над», а попробуйте достичь компромисса с помощью обсуждения и совместно принятых решений.

Критика больше не подойдет, нельзя сказать подростку, ты безрукий...ничего не умеешь, зачем ты вообще за это брался...это тоже только увеличит пропасть между вами. Вместо критики, нужно научиться договариваться и никак иначе. Потому что это опять же не тот маленький ребенок, на которого можно было накричать, подавить своей волей, сказать «потому что я так сказала!», маленький ребенок, конечно находясь в безвыходном положении, конечно идет и делает. Но чем старше становится ребенок, тем отношения с ним должны напоминать отношения с другим взрослым человеком.

Постепенно, каждый раз советоваться с ним, обсуждать какие-то важные моменты, предоставлять право выбора в значимых для него вопросах (например в выборе увлечений или одежды).

Вот это вот всё поможет наладить то взаимодействие, которое важно ребенку в этот период. Ему очень важно видеть в своем родителе поддержку. Важно видеть друга.

ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКА

Старайтесь всегда узнавать, чем интересуется ваш ребенок, будь то аниме, музыкальная культура, различные шоу в интернете или по телевизору, компьютерные игры.

Даже если вы считаете его увлечение несерьезным, неинтересным и т.д., не демонстрируйте это. Помните, что это позволит вам поддерживать разговор с подростком на интересующие его темы, а значит выстроить продуктивное общение с ним. Таким образом между вами возникнут доверительные отношения, что даст вам возможность узнать, чем и как живет ваш ребенок, и даст вам уверенность в том, что ребенок будет готов к диалогу с вами в сложной ситуации.

Ребенку будет очень приятно, если вы будете интересоваться и поддерживать его увлечения.

Да, конечно сложно бывает сесть и посмотреть серию какого-нибудь там аниме, мультика со своим ребенком, потому что у вас куча дел, куча обязанностей, вы устали, вам хочется отдохнуть или заняться своими делами. Но мы и говорим, что родительство – это непростое занятие и конечно в таких ситуациях стоит помнить, что ребенок еще не был взрослым и не он должен налаживать с вами взаимоотношения. А вы были ребенком и вы можете уже на своем собственном опыте понять, какие чувства испытывают подростки, что им бывает одиноко, как им бывает тяжело бывает общаться со своими родителями, как кажется что они их не понимают, не слышат, не уважают.

И благодаря вот этому досугу, посвященному интересам ребенка – установится такое теплое взаимопонимание, взаимоотношения. И в тот момент ребенок может понять – что он действительно может прийти к своему родителю с проблемой, он может к нему обратиться и родитель его выслушает и в идеале конечно поймет.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **Нарушение режима дня/бодрствования**

Ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.

- **Резкая смена интересов, предпочтений**

Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.)

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- Изменение круга общения и количества общения. Ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.
- Апатия. Ребенок большую часть времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности.
- Важно! Необходимо различать: ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, но при этом не ходит на секции, но ходит гулять с друзьями – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.

К сожалению сейчас очень много детей и подростков подвержены депрессиям, самоповреждающему поведению, суицидальному поведению. На это влияет

безусловно множество факторов: начиная от сильного стресса по поводу учебы, ЕГЭ, заканчивая бесконечной загруженностью родителей.

Что получается? Когда у родителей не хватает времени для того, чтобы общаться со своим ребенком, уделять ему внимание именно качественное внимание, мы не говорим про количество. Это может быть день, когда вы находились в одной комнате, но оба просидели в телефонах и конечно это не то внимание, которое требуется подростку. Мы говорим о качественном внимании, когда вы освободили себе 30-60 мин и всё это время действительно жили интересами ребенка, прочувствовали все его эмоции, всё что он вам хочет рассказать. И стараться обращать внимание на следующие признаки, которые мы обсудим.

Первый признак встречается наиболее часто у детей и подростков – это нарушение сна/бодрствования. То-есть режима. Когда ребенок до раннего утра сидит за компьютером, в телефоне, а днем он спит. И этот режим не только в выходные, в выходные мы все можем расслабиться и лечь спать позже, чем обычно. Мы говорим о том, когда режим не поддается собственной коррекции и мешает учебе, мешает нормальному жизненному циклу, нормальной жизнедеятельности.

Второй признак – резкая смена интересов, предпочтений. Здесь речь скорее не про то, что когда вы записали ребенка в 7 лет в музыкальную школу, а потом он стал подростком и её бросил. А речь про то, что он выбрал сам для себя. Например, ему нравилось играть на гитаре и вот с 10-15 лет он играл на гитаре, посвящал этому много своего времени. И в какой то момент он резко забросил это увлечение, убрал гитару больше к ней не подходит, не достает..то-есть ребенок перестал получать удовольствие от того, что раньше ему приносило радость.

Телефон доверия для детей и родителей 8 800 2000 122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно).

Телефон консультативной помощи родителям «Современный родитель» 8 416 2 226 247 (бесплатно, анонимно, с 8.00-17.00 в будние дни)

Круглосуточная запись на сайте родители28.амур-иро.рф