

Торлопова Марта Валентиновна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №24»

г.Чебоксары, Чувашская Республика

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ

Аннотация: статья посвящена проблеме коммуникации с подростками. По мнению автора, подростки нуждаются в своем собственном пространстве, но одновременно им также нужно участие их родителей. Родители должны постараться найти способы выстраивания добрых и доверительных отношений с подростком, способы быть услышанными.

Ключевые слова: подростки и родители, способы общения, понять и принять подростка.

Очень часто родители подростков жалуются на то, что их «милый» и послушный некогда ребенок «вдруг» стал неуправляемым, своевольным, подросток не выполняет их просьбы, не слышит их... «Мы просим его похорошему», – говорят они: «Просим один раз, другой, третий... потом уже терпение заканчивается, приходится говорить строго, иногда прикрикнуть приходится, и то, не факт, что выполнит просьбу». Помните собаку Павлова? Почти сто лет назад русский физиолог Иван Павлов доказал, что, если во время кормления собаки звонить в звонок, со временем этого звука окажется достаточно, чтобы у нее началось слюноотделение. Этот вид обучения называется классическим условным рефлексом, не поддается сознательному контролю и иногда устанавливается бессознательно. Еще одна простая форма обучения называется привыканием. Это то, что случается, когда вы перестаете реагировать на часто повторяющийся раздражитель. Эволюция научила мозг игнорировать всю информацию, которая не имеет непосредственного отношения к выживанию. Подросток, который постоянно сталкивается с одним и тем же приказом или просьбой, просто поступает так, как ему велит природа. Как и моллюск, он

начинает реагировать только на новые раздражители и учится игнорировать давно знакомые.

Как же быть? Как найти способ быть услышанным? Когда ребенок становится подростком, ему меньше всего хочется говорить с родителями по душам или выслушивать нежности. Но значит ли это, что забота ему больше не нужна? Ни в коем случае – считают психологи, просто нужно найти новые способы общения. Подростку, так же, как и маленькому ребенку, необходимо чувствовать заботу и внимание родителей. А переходный возраст – это самый подходящий момент для того, чтобы начать выстраивание других, взрослых отношений.

1. Проводите время вместе. Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться. Кино, Интернет, игры, друзья – все это важнее общения с родителями и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

2. Говорите во время работы. Попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога. Когда кажется, что главная задача – это приготовление еды, а разговор – просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно. Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

3. Интересуйтесь тем, что нравится ребенку. Если подростки играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях. Не отвергайте книжки, которые они читают – ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо. Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, – так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается. Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну-две композиции, которые вам понравятся. Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

4. Не бойтесь перехвалить. Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам. Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его. Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите. Он любит играть в компьютерные игры и часто соревнуется онлайн? Тогда будьте в курсе его успехов, и вы сможете порадоваться с ним, когда он перейдет на новый уровень.

5. Беседуйте в дороге. В машине вы с подростком сидите не лицом к лицу, а рядом – плечо к плечу. Это тоже снимает определенные психологические барьеры. Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится. Когда же вы следите за дорогой, подросток не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль – это нейтральная территория. Если вы заходите в комнату к подростку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка. В машине этого можно не опасаться.

6. Поделитесь своими увлечениями. Попробуйте заинтересовать подростка тем, что нравится вам. На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если подростку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминых интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

7. Общайтесь виртуально. Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение. И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи. Пишите сообщения через мессенджеры, осваивайте электронную почту, а также Живой журнал и чаты. Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.

8. Не делайте поспешных выводов. Психологи уверяют, что чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать. А потому, если ваша дочь – подросток говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше. Встречаться в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка. Главное, что стоит осознать родителям: подросток – это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали. Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит.

С другой стороны, если подросток рассказывает о катастрофе, которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная подруга), не высмеивайте его, а отнеситесь к проблеме с должным вниманием. В будущем это даст подростку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.

9. Демонстрируйте свою родительскую любовь к подростку Родителям нужно просто оставаться теми же любящими родителями. Потому что, когда пройдет этот непростой период, ваши сын или дочь снова захотят посмотреть с вами фильм, сходить в поход или просто прогуляться по городу. И это отлично: знать, что вы никогда не потеряете своего ребенка!

Список литературы

1. Кравцова М. Мой ребенок – подросток: понять, принять, подружиться / М. Кравцова. – М.: Эксмо, 2008. – 144 с.
2. Кузин М.В. Как выжить с ребенком-подростком: практическое пособие для родителей / М.В. Кузин. – М.: Эксмо, 2007. – 320 с.
3. Прохорова С.И. Подросток: как стать к нему ближе? / С.И. Прохорова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://liceum1brest.schools.by/pages/podrostok-kak-stat-k-nemu-blizhe> (дата обращения: 01.02.2021).