

## Как услышать подростка

Подростковая пора — сложная и короткая. Чтобы пройти ее «без жертв и разрушений», нужно знать ее особенности. Быть умным и терпеливым.

### Чтобы не утратить доверия.

Если на вашу просьбу оторваться от компьютера никто не отрывается и на вас не реагирует; если дух свободомыслия перешел в дух свобододействия и вас полностью игнорируют; если в ответ на ваши предложения слышатся усмешки и контрпредложения; если ваши действия вызывают острую критику, советы — негодования, рекомендации — противодействия, значит, ваш ребенок вырос. На пути к взрослению превратился в подростка. Это неизбежно, но учитывать приходится. Поэтому правила жизни нужно менять, иначе наступит игра не по правилам. Это совсем другой разговор.

Когда-то взросление должно было произойти. Некоторым родителям везет больше, другим меньше.

*Самое протестное, непредсказуемое и противоречивое поведение возникает с двенадцати до семнадцати лет с отклонениями в обе стороны.*

Осознание ребенком своей индивидуальности происходит неожиданно для всех. И, к сожалению, не всегда безболезненно. На фоне бурной физической и гормональной перестройки однажды он не узнает своей внешности, потом удивляется мотивам собственного поведения и ходу мыслей. Это сложное состояние.

*Редко переоценка себя меняется в сторону повышения.*

*Иногда она заканчивается самоотчуждением, депрессиями, неврозами и комплексами.*

Подростки переживают эти состояния крайне болезненно. Иногда дело доходит до суицидальных попыток.

*Отношение к себе — очень тонкое и ранимое чувство.*

Даже у взрослых самооценка колеблется от плюса к минусу ежедневно, а что говорить о подростке, который не знает, чего от себя можно ожидать. А с чем — лучше не беспокоить.

Во время возрастной перестройки человек, не узнавая себя, получает «кота в мешке». С этим связаны кажущиеся беспричинными колебания настроения, желания, мотиваций и точек зрения.

Подросток часто «на ровном месте» становится растерянным, подавленным, угрюмым, раздражительным, агрессивным или гневливо веселым. Эти перемены происходят спонтанно — без его активного участия. Он реально не понимает, что с ним происходит, почему настроение испортилось и все стало раздражать. Чего хочется, и чего ожидать от себя в будущем.

*В этот период возникают проблемы общения, страхи, сложные комплексы, недооценки-переоценки, сомнения, навязчивости, которые нередко сопровождают человека долгие годы.*

Все вышесказанное родителям нужно знать обязательно, чтобы не усложнить и так нелегкий период. Нужно вести себя корректно: не возмущаться и обижаться, а стать особенно внимательными и тактичными.

Резкие изменения в характере и внешности ребенка имеют веские причины и касаются не только его.

*Бросать человека наедине с собой в подростковый период нельзя категорически. Как и в другие периоды жизни, конечно, тоже.*

Поэтому заметив, что ребенок изменился внешне, не удивляйтесь переменам внутренним. Удивительнее было бы их отсутствие.

*Будьте внимательны к ребенку и меняйтесь с ним сами.*

#### **рекомендации:**

1. Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Если стоя к нему спиной, беседуя по телефону или вечерами занимаясь «работой, прихваченной с работы», вы спрашиваете у него «как дела?», то ответ услышите такой же — из-за плеча, пустой и ничего не значащий.

Конкретный, доброжелательный, открытый и искренний период в жизни человека закончился в пяти — восьмилетнем возрасте, когда на вопрос «как дела» он рассказывал про дела, про мысли и планы. Теперь об искренности можно мечтать и зарабатывать ее встречной искренностью, вниманием и терпением.

2. Не обижайтесь на невнимание и вечную занятость подростка. Во первых, посмотрите на себя. Сколько времени вы ему уделяете? Во-вторых, друзья для подростка, действительно, значат очень многое, если не все. Его друзья доверия теперь имеют больше вас. Знайте это и принимайте, как аксиому. Иначе улетите в те проценты родителей, которые доверие утратили вовсе.

3. Не расспрашивайте ни о чем с пристрастием, раздражительностью и осуждением, особенно когда чувствуете ответное напряжение и отпор. Подождите немного, пока эмоции успокоятся.

Дайте понять, что вам искренне интересно, с каким счетом закончилась игра, кто победил в кастинге и какого цвета у подружки туфли. Ваша корона не упадет, если вы снизойдете до интересов ребенка, даже если они вам не интересны.

4. Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением. По другому не стоит — «наломаете дров» недоверия, разгребать которые подросток не будет. Это будет ваш «лесоповал», который раздавит остатки доверия окончательно.

5. Делитесь с подростком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них. Пусть вы станете «подопытным кроликом» и явитесь на вечеринку к шефу в кофте кислотного цвета! Зато выбрала ее для вас дочь!

6. Спрашивайте, как он себя чувствует не только тогда, когда он болеет. В организме подростка многие процессы происходят впервые, поговорите с ним и узнайте, что его волнует. Даже если полгода назад вы и получили на свой вопрос отрицательный ответ. Изменения происходят постоянно, поэтому вопросы тоже должны обновляться. Девочку не могут не беспокоить набухающие груди, а мальчика — утренние поллюции. Расскажите ребенку, что это такое. Физиологические подробности взрослеющего организма он должен узнать от вас, а не от «консультанта в подворотне». Тоже самое относится и к сексуальной жизни, которая когда — нибудь начнется, хотим мы этого или не хотим.

Посмотрите на спину ребенка — миновать сутулости удастся немногим. Придумайте вместе комплекс упражнений для разгрузки спины. Эти упражнения не повредят и вам. Выполнять их лучше вместе. Все лучшее должно демонстрироваться личным примером. У нас зачастую происходит демонстрация худшего. Неправильное питание, вредные привычки, сквернословие ребенок выносит чаще всего из семьи. Чтобы сор из избы не выносился, постарайтесь жить так, чтобы его не было! Трудно, конечно, но что делать! Родителями мы стали добровольно.

7. Хвалите чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы от нас зачастую не дожدهшься, как будто от нас убудет. Это неправильно.

*Поддерживайте его. Поверьте — с поддержкой, одобрением жить легче.*