

Как построить доверительные отношения со своим ребенком?

Рано или поздно дети превращаются в подростков, и родителям приходится непросто. Прежде улыбчивый, добрый ребёнок становится раздражительным и обидчивым. Как легче пережить переходный возраст и выстроить доверительные отношения с ребёнком?

У вас всегда были отличные отношения с вашим ребёнком, пока тот был маленьким, но позже что-то пошло не так? Всё в порядке. Это норма! Когда ребёнок становится подростком, меняется не только его физиология, но и социальный статус. Всё это отражается на эмоциональном состоянии ребёнка и на его взаимодействии с окружающими.

Психологи часто получают запрос от родителей про так называемые доверительные отношения с подростком. Мол, сделайте так, чтобы мои отношения с сыном/дочерью стали как раньше. Когда спрашивают о том, как построить тёплые отношения, это обычно означает, что их надо выстраивать заново. «Рушить старый дом и строить новый».

Подростковый возраст — самый нежный. Уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Готовый совершать взрослые поступки, но не готовый нести за них ответственность.

Нуждающийся в маминой ласке, но отчаянно желающий показать, что это не так! Здесь важно набраться терпения и помнить: кризис — это временно, и чтобы его преодолеть, предстоит поработать над собой. Вот правила, которые вам в этом помогут

1. Создайте серую зону



Важно дать подростку возможность делать даже то, что вы не одобряете. Главное — объяснить своё негативное отношение к этому

Подростку свойственна оппозиционность: он будет делать вам всё наперекор, испытывая вас на прочность и исследуя границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Помните, как было просто с пятилеткой? Это — можно, а это — нет. Для подростка вам придётся сформировать третий вариант — «серую зону». В ней будут вещи которые вы не одобряете, но готовы разрешить — носить джинсы с дырками или сделать пирсинг, — для каждой семьи «серая зона» своя. Почему вы должны это разрешать? Переходный возраст — время, когда позволительно экспериментировать. Если вы запретите эксперименты, подросток всё равно совершит свою порцию ошибок, просто выберет их из «чёрного списка». А с последствиями предоставит разбираться вам, и без «доверительных отношений».

2. Уважайте пространство подростка



Подростки остро ощущают потребность в личном пространстве

Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Даже изоляция. Подросток впервые остро выделяет себя из окружающего мира и осознаёт свою отдельность, повторяя кризис семи лет. Это означает, в числе прочего потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимая эту необходимость, интуитивно решают эту проблему исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах. Например, не стучат в дверь комнаты подростка, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нет, и так далее. Но ребёнок вырос и стал отдельной личностью, поэтому, если вы готовы выделить ему персональную территорию, её границы надо уважать. Разрешать ребёнку разводить в его комнате костёр не стоит, но стучать в дверь — обязательно, если, конечно, вы хотите, чтобы он стучал, заходя к вам. Возможно, чтобы доверительно поговорить.

3. Уважайте чувства подростка



Не ставьте под сомнение ценность переживаний подростка. Это может навсегда разрушить доверие между вами

Говоря об уважении к пространству подростка, не стоит забывать о его чувствах. В переходном возрасте ребёнок обладает острой чувствительностью к сторонним оценкам. Представьте, как сын приходит из пятого класса и говорит, что влюбился. Отнесётесь ли вы к этому серьёзно? Сможете ли не засмеяться? А надо! Это чувство, и оно не лучше и не хуже вашего. Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых, а разделённая — наполняет душу радостью и в 40, и в 50, и в 89. Хотите доверительного разговора, когда ребёнок станет взрослым? Начинать разговаривать с ним в тринадцать.

4. Для ласки нужно настроение



Подросток не должен быть всегда готов к крепким родительским объятиям. Постарайтесь понять, когда это действительно нужно

Потребность в ласке у подростка почти так же сильна, как и у ребёнка младшего возраста. Маленькие дети всегда подходят «погладиться» сами. От подростка вы этого не дожждётесь, хотя

он также в этом нуждается. Получать ласку — это право, а не обязанность подростка. Поэтому не обижайтесь, если в ответ на проявление вами нежности, он недовольно бубнит: «Я не маленький». Значит, сейчас ему не надо. Поймите, когда надо и подойдите. Так вы завоюете доверие ребёнка. Одно объятие в нужное время равно тысяче слов.

5. Замените критику обсуждением



Старайтесь не критиковать подростка. Вместо этого – объясняйте и обсуждайте то, как вы видите проблему и как её можно решить

Переходный возраст обостряет чувствительность к критике, поэтому прекратите ругать «ребёнка». Взрослые люди не ругают друг друга. Они выясняют отношения, ищут точки соприкосновения, иногда бьют посуду, но один взрослый человек не отчитывает другого из позиции «сверху». Вы хотите, чтобы ваш сын (или ваша дочь) делился с вами своими победами и чувствами? Для этого достаточно четырёх первых пунктов. Но если вы хотите знать о бедах и проблемах подростка, перестаньте его критиковать.

Порой родители требуют, чтобы ребёнок хорошо учился или бросил играть в компьютерные игры. Но это всегда означает «Верните мне моего пятилетнего мальчика/девочку».

Основная задача родителей не только передать ребёнку ответственность, но и помочь с ней справиться. Подросток 15 лет не может полностью отвечать за свою жизнь, однако за какие-то её сферы — вполне. Например, решать вопрос с «двойками» должен сам ребёнок, а иметь домашние обязанности не только правильно, но и полезно на будущее.

Уважая чувства, желания и личные границы подростка, прислушиваясь к тому, о чём он рассказывает, вы не только сможете завоевать его доверие, но и поможете преодолеть самые сложные моменты переходного возраста.