

Подростки и родители — методы взаимодействия

В подростковом возрасте в поведении детей отмечается стремление вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от их контроля, в результате чего происходит игнорирование родительских требований и правил. Авторитетом для повзрослевшего чада теперь становятся кумиры или сверстники. Как это исправить?

Для начала стоит проанализировать методы, которыми мы надеемся удержать свое влияние на подростка. Это действительно то, что надо?

Ложные тактики

- **Подавление.** Считаем, что авторитет можно заслужить/удержать только твердостью и даже жесткостью, поэтому требуем полного повиновения, не принимаем критику и не интересуемся мнением ребенка. Главное — не показывать слабость.
- **Доброта.** Хотим быть «своими»: добренькими, понимающими, всепрощающими, стремимся находиться «на одной волне» — практически друзья.
- **Высокомерие.** Показываем свою важность и значимость на каждом шагу: читаем бесконечные нотации, рассказываем, какими прилежными и послушными мы были в этом возрасте, твердим о своих успехах и пеняем ребенку на то, что он недостаточно старателен.
- **Манипуляции с чувством вины.** Много работаем, на ребенка сил не остается, поэтому изо дня в день рассказываем ему, чего лишились с его появлением, и как много сил положено на то, чтобы его вырастить.

Эти методы формируют родительский авторитет на страхе, чувстве вины, либо вообще его не формируют (доброта и высокомерие), и конструктивных отношений с подростком здесь не будет.

Как понять, что вы для ребенка не авторитет?

1. Ребенок вас не слышит. Часто ли бывает так, что вы по 20 раз повторяете одно и то же, а чадо слышит обращение только, когда вы повышаете голос? Он забывает о ваших просьбах и игнорирует замечания? Он все делает назло?
2. Ничем с вами не делится. Вы слабо представляете, как и чем живет подросток, чем интересуется, с кем дружит, кем планирует стать в будущем. На расспросы отвечает односложно, на предложение провести вместе время старается не отвечать или ссылается на занятость.

3. Ведет себя с вами бесцеремонно. С легкостью вас перебивает, может взять вещи без спроса, залезть в ваш телефон. Не выполняет договоренности.
4. Капризничает, не получая желаемого. Может демонстративно не разговаривать или кричать, плакать, если вы сделали что-то вопреки его желанию. Он уверен, что родители обязаны выполнять его прихоти.
5. Не желает взрослеть. Ребенок часто не понимает, что права, которые он так жаждет получить, влекут за собой обязанности. Он не желает следить и ухаживать за своими вещами, помогать по дому. Просит сделать для него/за него то, что может он сделать самостоятельно, при отказе бесится и истерит.

Даже отдельные часто повторяющиеся признаки говорят о проблеме с авторитетом, а при их совокупности стоит уделить ситуации пристальное внимание, чтобы окончательно не стать пустым местом для ребенка.

Возвращаем авторитет

Чем старше ребенок, тем сложнее вернуть свое влияние на него. Сложно, но можно! Запасайтесь терпением и твердо стойте на своем! Будьте последовательны — не меняйте решение в зависимости от настроения или от капризов подростка.

Анализируем ситуацию. Составьте таблицу и укажите в ней, как вы ведете себя с подростком в том или ином случае, как он реагирует, какую тактику используете, как поступаете при нарушении правил. Анализ покажет, какие моменты нуждаются в коррекции.

Обсуждаем изменения. Расскажите семье, что вы намерены изменить в вашей и их жизни. Проговорите, что хотите видеть в результате, и вместе решите, что каждый из членов семьи может сделать.

Разрабатываем правила. Для этого потребуется некоторое время. Вместе подумайте над тем, что должно выполняться в доме и какое наказание предусмотрено за нарушение правил.

Планируем семейный досуг. Очень важный пункт. Если подростку будет интересно проводить время с семьей, то и правила он будет выполнять охотнее.

Определяем время для итогов дня. Пусть у вас в обязательном порядке будут проходить пятиминутки для обсуждения событий дня. Каждый член семьи расскажет, что интересного он узнал/увидел/услышал в этот день.

Говорим о потребностях. Обязательно интересуйтесь мнением и желаниями ребенка — человеку важно осознавать, что его слышат, понимают, идут навстречу. Но не потакайте капризам! Решение по всем вопросам должен

принимать взрослый, даже если с ним не согласны дети, так как ответственность за семью несет именно он.

Чтобы привыкнуть к новым правилам, потребуется время и терпение. Помните, что взамен вы получите намного больше.

Анна Сафина

Ссылка на источник: <https://www.ya-roditel.ru/>