Автор: admin
30.10.2011 15:24 - Обновлено 31.10.2014 06:59

Переходный возраст ребёнка: как пережить его родителям?

Начнем с того, что сложности во взаимоотношениях в этот период выявляют и демонстрируют все накопленные ранее конфликты, недосказанности и недоверие. Поэтому если у вас и раньше были непростые отношения, они, к сожалению, могут стать еще сложнее.

Если ваш ребенок еще маленький, стоит учесть, что с 10-11 лет надо постепенно вводить его в семейный совет. Конечно, не с правом решающего голоса, оно пока будет только у взрослых, но с правом высказывать свое мнение, участвовать в обсуждениях по важным для семьи вопросам (крупные покупки, в том числе одежда для него самого, поездки, перестановки и пр.). Теперь, принимая решения, важно их объяснять ребенку, аргументировать, где его мнение учитывается и принимается, а где нет и почему. Таким образом, вы убиваете сразу нескольких зайцев:

– слушаете, и принимаете во внимание мнение ребенка;

– проявляете к нему уважение;

– подкрепляете авторитет и доверие по отношению к себе.

Ведь чем, по большому счету, является протест переходного периода? Заявлением – я уже не ребенок, увидьте меня, услышьте, поймите меня, у меня есть собственное достоинство!

Находясь в конфликтных отношениях с ребенком, родители жалуются на его агрессивность, но не замечают собственной нервозности и приказного тона, отчитываний и нравоучений. Если вы привыкли «задвигать» собственное чадо – получите исключительно лихорадочную и затяжную конфронтацию, и дай Бог вам вообще выбраться из нее.

Единственный путь – идти навстречу подростку, искать компромиссы, потому что конфликт неразрешим, если обе стороны не желают вставать на позицию и точку зрения другой. Вы в настоящий момент как минимум взрослее, сильнее и опытнее ребенка – возьмите эту миротворческую роль на себя. Но это не значит, что теперь вам предстоит стать ангелом во плоти, не имеющим права расслабиться. Ясно, что вы остаетесь человеком со своими чувствами, обидами, болью, поэтому имеет смысл научиться «Я-посланию», в котором мы говорим в первую очередь о себе и своих чувствах.

Строится оно по такой схеме:

1. В первой части описывается сложившаяся ситуация. Например: «Я пришла с работы, посуда не помыта, а ты утром мне обещал, что помоешь».

2. Во второй части высказывается, что я по этому поводу чувствую. Здесь можно и голоса прибавить: «Меня это злит, нервирует, я так устаю на работе!». Возможно, у вас есть несколько чувств, их тоже проговариваете, но не претензии и оскорбления.

3. В третьей части высказывается спокойное и доброжелательное пожелание: «Я бы хотела, чтобы ты мыл посуду, если это обещаешь».

Когда вы обращаетесь с привычным «Ты! Грязнуля, неряха, неблагодарный и пр.», это воспринимается как грубое тыканье пальцем (даже слова однокоренные!), от которого человек, естественно, закрывается и не хочет больше вас слышать и общаться. Говоря о своих чувствах, позволяя себе быть живым, а не идеальным, вы позволяете это же и другим людям, имея гораздо больше шансов на сотрудничество.

Помимо вышеописанных рекомендаций вам помогут и приемы активного слушания, в которых важно:

1) быть обращенным именно к ребенку, причем лицом, а не спиной, боком или из другой комнаты;

2) задавать открытые вопросы, избегая утверждений, ярлыков, насмешек;

3) давать время на обдумывание, не торопить; если ребенок закрылся, можно предложить: «Когда захочешь, расскажи мне об этом»;

4) помочь ребенку назвать одно или несколько чувств, которые он проживает, и подсказать способ более мягкого их выражения.

Немного поясню последний пункт. Чаще всего подросток, как, впрочем, и многие взрослые, активно и эмоционально рассказывает о несправедливостях, которые его окружают в школе, во дворе, с друзьями. Он концентрируется на ситуации, хотя на самом деле задето что-то в душе. Думая об этой несправедливости, он накручивает себя, снова и снова порождая разрушительные эмоции, поэтому после рассказа попробуйте сами назвать это чувство:

– Тебя это разозлило?

– Тебя это опечалило?

– Тебя это беспокоит?

– Ты разочарован/а?

Чтобы помочь выразить это чувство, задайте вопрос: «Что именно разозлило (опечалило, обеспокоило, разочаровало)?». Заодно узнаете об имеющихся установках

ребенка, его ожиданиях, страхах, комплексах.

В случае **сильной** злости, помимо проговора, поможет активная деятельность – выкидывать что-то, разбирать завалы, чистить. Поможет и нелюбимая родителями рок-музыка, она содержит в себе такие же низкочастотные вибрации, плюс к этому злость можно вытанцевать, вырисовать, выписать.

В случае **сильной** печали поможет душевная музыка, драматический фильм, опять же краски, можно стихи почитать и написать, можно потанцевать.

В случае **сильного** беспокойства поддержите ребенка, скажите, что он не один, снизьте планку требований, расскажите, что можно будет сделать в самом страшном случае и является ли он таковым.

Уже в спокойном состоянии поговорите об иллюзиях, ожиданиях, требованиях, с которыми мы идем к людям и разочаровываемся. Научив ребенка видеть точку зрения другой стороны, тем самым вы поможете в конечном итоге и себе.

Желаю вам прожить этот непростой период с достоинством, установив более теплые, доверительные и близкие взаимоотношения со своим ребенком.

Автор - **Евгения Воскресенская**

Источник