

Что же делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь.

Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения:

Дайте свободу. Спокойно свыкнетесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.

Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойные, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

Идите на компромисс. Еще ничего никому не удавалось доказать с помощью скандала; здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро постигнет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношении с собственными детьми не украшают.

Будьте тверды и последовательны. Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет не зыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Психологи посвящали много исследований проблемам подросткового возраста. Они доказали, что на жизнь и даже судьбу человека сильно влияет чувство самооценки, проще – самооценка. Так, подростки с низкой самооценкой – вполне способные! – хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, да и потом, во взрослой жизни, не преуспевают. Все дело в том, что подростки склонны к переживаниям, которые на профессиональном языке называются сверхценными. Самые смешотворные и нелепые коллизии они склонны рассматривать чрезвычайно серьезно, как вопрос жизни и смерти. Если мы вместе с ними сумеем обнаружить смешное в происходящем, мы поможем им выбраться из кризиса. Мы посмеемся с ними, но не будем забывать, как бы искусственны и преувеличены ни казались нам переживания подростка, угрозу его жизни они могут создать самую настоящую. Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют, муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием – мы не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складываются ощущение: «со мной все в порядке», «я - хороший».

А от сигналов отчуждения, неудовольствия, критики – ощущение: «со мной что-то не так», «я – плохой».

Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток в конце концов может прийти к выводу: «Плохой, ну и пуст! И буду плохим!» Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувства самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам.

1. Безусловно, принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делится своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

«Мне хорошо с тобой...»,

«Мне нравится, как ты...»,

«Ты, конечно, справишься...»,

«Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.

10. Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».