

8 простых секретов, которые помогут найти общий язык с трудным подростком



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Переходный возраст – непростой период, причем как для самих подростков, так и для их родителей, педагогов, тренеров. Юношеский максимализм, дух бунтарства и противоречий, а также желание проявить свою индивидуальность – привычные явления для подростков.

Традиционные устои и незыблемые авторитеты поддаются сомнению и критике со стороны подростков, считающих представителей старшего поколения старомодными, а иногда и глупыми. Такая психологическая неустойчивость может привести самоуверенных юношей и девушек к достаточно печальным последствиям: наркомании, алкоголизму, депрессиям, суицидам.

Поэтому в этот период крайне важно, чтобы рядом с подростком были мудрые, внимательные и терпеливые взрослые, которые не будут "давить" своим авторитетом, контролировать каждый шаг или докучать чрезмерной опекой и заботой, а спокойно, шаг за шагом, рука об руку пройдут этот непростой путь вместе.

Приведем восемь простых секретов, которые помогут найти общий язык с подростками в трудный переходный период.

1. Не проявляйте свою слабость



Подросткам нравится "играть на нервах" у взрослых, ставя под сомнение их авторитет и испытывая "на прочность". Таким образом они протестуют против мира взрослых, доказывая, что имеют право на свое собственное мнение и видение окружающего мира.

Что предпринять в таком случае нам, взрослым? Главное – сохранять спокойствие и не поддаваться на провокации. Крики, повышение тона, ограничения и наказания в подобной ситуации лишь усугубят положение и укрепят мнение подростка о том, что он не только прав, но и имеет власть над эмоциями взрослых.

Сделайте глубокий вдох, посчитайте до десяти, выдохните и спокойным тоном попросите ребенка обосновать свое мнение, но будьте готовы к тому, что Вам придется привести в ответ контраргументы. Если на момент разговора Вы этого сделать не можете, возьмите тайм-аут, при этом не забудьте сказать об этом ребенку (нет ничего предосудительного в том, что Вы чего-то можете не знать).

Если же ребенок не готов идти на диалог здесь и сейчас, отложите разговор до завтрашнего дня, что даст возможность успокоиться и Вам, и ему.

2. Не настаивайте на душевных разговорах



Каждому из нас время от времени необходимо побыть наедине с самим собой. И подростки – не исключение. Поэтому не стоит навязывать им свое общение и уж тем более устраивать допрос с пристрастием, если Вы заметили изменения в поведении ребенка.

В данной ситуации лучше обозначить, что Вы готовы выслушать ребенка, но при условии, что он не против. Станьте слушателем, ведь иногда детям хочется просто выговориться, не получая при этом советов.

Если Вы хотите прокомментировать ситуацию или дать совет, спросите у ребенка, готов ли он Вас выслушать. При отрицательном ответе не настаивайте, а скажите, что все в порядке, при этом упомяните о том, что он всегда может обратиться к Вам за помощью в случае необходимости.

3. Установите границы для подростка



Желание обрести независимость и самостоятельность в подростковом возрасте зачастую достигается путем нарушения существующих в обществе и в семье законов. Чтобы этого избежать, необходимо установить границы, которые должны быть четко сформулированными, справедливыми и одобренными обеими сторонами.

Такой подход, основанный на соблюдении определенных правил, будет способствовать развитию между подростком и взрослыми конструктивных отношений, в которых каждый будет четко понимать поставленные цели и круг своих обязанностей.

При этом правила лучше вводить последовательно, чтобы не вызвать у подростка новую волну протеста в связи с изменением его образа жизни. При желании можно составить список правил в письменной форме.

Не стоит забывать и о системе поощрения за выполнение задач. Но здесь важно, чтобы поощрение не превратило отношения между взрослыми

и детьми в торгово-рыночные. Поэтому рекомендуется в качестве мотиватора не использовать деньги. Это могут быть поездки или приобретение того, о чем мечтает ребенок.

Помните о том, что не только подросток должен соблюдать очерченные границы, а и Вы должны придерживаться установленных правил и выполнять свои обещания, чтобы завоевать уважение ребенка и стать для него примером.

4. Проявите уважение к ребенку



Подросток – сформировавшаяся личность, мнение и желания которой следует уважать. Прямые указания и нравоучения он воспринимает как навязывание взрослым своего мнения, что в итоге может сделать Вас "врагом №1". Позвольте ребенку самостоятельно решать свои проблемы, особенно если он не просит у Вас помощи и совета. Тем самым Вы проявите не только уважение, а и доверие к нему.

В то же время любой человек, независимо от возраста, нуждается в поддержке, внимании и участии (важно не путать участие с сочувствием). Поэтому в трудной ситуации, если ребенок Вам доверяет, он обязательно обратится за помощью. И здесь важно не просто дать совет, а рассмотреть несколько вариантов развития событий, предоставив ему сделать самостоятельный выбор.

5. Привлекайте подростка к решению взрослых проблем



Одной из распространенных ошибок взрослых является то, что мы считаем детей неспособными решать взрослые проблемы. Такое поведение мы зачастую оправдываем тем, что хотим оградить детей от лишних переживаний. И это, несомненно, правильно.

Но ведь не каждый день мы сталкиваемся с серьезными жизненными ситуациями, о которых детям лучше не знать. Зачастую мы игнорируем мнение детей даже в элементарных вопросах. Наше неумение слушать рано или поздно становится причиной отдаления детей от взрослых.

Чтобы этого не произошло, вовлекайте подростков в решение тех проблем, с которыми им под силу справиться. Давайте им возможность высказать свое мнение, хвалите за грамотные решения, которые можно и нужно претворять в жизнь, тем самым мотивируя самостоятельность.

А вот за нерациональные решения не критикуйте: лучше объясните, почему в данной ситуации лучше поступить по-другому. Помните о том, что постоянная критика убивает всякую инициативу и желание действовать

6. Запрещайте правильно



Категоричные высказывания и жесткие запреты абсолютно не действуют в отношении трудных подростков. Напротив, такая модель поведения взрослых побуждает их к еще большему нарушению правил и границ дозволенного, что неизбежно ведет к негативным последствиям.

Поэтому если ребенок не хочет проявлять благоразумие, не надо учить его жизни, ведь он уверен, что и без Вас прекрасно все знает. Лучше объяснить ему на примерах, к чему может привести подобное поведение.

При этом все Ваши высказывания должны быть четко сформулированными и аргументированными.

И если в первый раз такая тактика не даст плодов, то впоследствии, убедившись в правоте Ваших доводов, подросток обязательно прислушается к Вашим словам.

7. Предоставьте подростку свободу действий



Все подростки стремятся к независимости и самовыражению. Предоставьте им такую возможность. Конечно, это не означает, что они вольны делать все, что им вздумается. Поэтому заранее оговорите рамки дозволенного.

Если Вы переживаете, что ребенок может попасть под влияние плохой компании, предложите ему пригласить друзей в гости. Таким образом Вы сможете составить собственное мнение о круге его общения и защитить при необходимости от негативного влияния друзей.

В то же время, если Вам не нравится компания ребенка, не стоит заявлять об этом открыто и запрещать общение, поскольку такими действиями Вы лишь оттолкнете ребенка и укрепите позиции псевдодрузей.

Постарайтесь узнать больше о тех друзьях, которые Вам не пришлись по душе, и ненавязчиво наведите ребенка на размышления.

8. Выделите лидера в группе трудных подростков



Если Вы имеете дело с группой трудных подростков, выделите лидера и наладьте с ним коммуникацию. Это избавит Вас от необходимости воздействовать на каждого подростка с непростым характером в отдельности, поскольку за Вас это сделает авторитет лидера.

Еще один метод воздействия на группу предполагает ее разделение на несколько небольших подгрупп, что также позволит более продуктивно работать с подростками.

И помните: спокойствие, терпение и понимание являются теми составляющими, которые обязательно принесут положительные результаты при взаимодействии с трудными подростками.