

40 способов наладить отношения с подростком и восстановить мир в семье

Подростковый возраст – самый сложный в жизни каждого человека. Будто за один день он меняется кардинально – привычки, вкусы, приоритеты, авторитеты. Буквально 5 минут назад он воодушевленно и радостно рассказывал маме о своих сегодняшних приключениях, как вдруг стал ненавидеть весь мир, огрызаться, хлопнул дверью и закрылся в своей комнате. Вот как это понять? Что все это значит? А вдруг он попадет в дурную компанию? Как наладить с ним контакт? И самое главное, как это пережить?

Сложность для подростка заключается в том, что он испытывает слишком много противоречивых чувств, пытается разрешить множество *внутриличностных конфликтов*. Все это буквально разъедает его изнутри. И в один «прекрасный» момент он не выдерживает и выливает все это в виде агрессии на окружающих (чаще всего на близких).

Он уже выглядит как взрослый, но еще не умеет себя вести по – взрослому. Он хочет быть самостоятельным, но не знает, как этого достичь. Он понимает, что без взрослых ему не справиться, но попросить помощи стесняется, не хочет выглядеть смешным или глупым. Ведь он все еще ребенок, несмотря на то, что внешне похож на взрослого. И сейчас ему жизненно необходимы близкие отношения с родителями, теплота, забота, признание и принятие. Именно в таких отношениях подростковый кризис преодолевается намного мягче.

Часто родители просто не знают, как себя вести в подобных ситуациях, о чем говорить с подростком, как справиться и со своими закипающими чувствами, и с раздражением. Это очень сложно.

Вот что пишут подростки на анонимных форумах: *«Хоть я и живу в полной семье, а ощущение что это чужие люди!». «Мама каждый день спрашивает, как прошел мой день, но, когда я начинаю рассказывать, даже не смотрит на меня. Кажется, ей просто важно задать вопрос и не имеет значения мой ответ».*

«Если я расскажу родителям все, что у меня творится в душе, они выгонят меня из дома. Им ведь важно, чтобы я соответствовал их стандартам, а все остальное неважно!»

Мы подготовили для вас чек - лист. Выпишите те пункты, которые подходят для вас и каждый день проводите время вместе со своим подростком.

1. Проявляйте интерес к увлечениям ребенка – какую музыку он любит слушать, каткие фильмы сериалы смотрит, любимые исполнители актеры, любимые игры, книги и т.д. Чем больше вы будете знать о ребенке, тем ближе вы станете к нему.
2. Рассказывайте о своих интересах и увлечениях. Дети так мало знают о том, что на самом деле любят родители.
3. Мечтайте вместе, стройте планы. Куда поедете на каникулах, как проведете время?
4. Устраивайте семейные вечера – идеально раз в неделю собраться всей семьей и провести время вместе. Без гаджетов. Поделиться впечатлениями о пройденной неделе, рассказать о планах на будущее.
5. Готовьте вместе еду. Это очень сближает. Пусть подросток сам выберет блюдо или десерт, которое вы будете готовить вместе. Вместе все распланируйте, сходите за продуктами.
6. Привлекайте подростка к домашним обязанностям – каждый член семьи должен вносить свой вклад в быт. Так вы наделите его ответственностью.
7. Спрашивайте, что бы он хотел поесть из его любимых блюд на этой неделе. Составьте меню, в котором учитываются предпочтения каждого члена семьи.
8. Попросите научить вас тому, что у него хорошо получается.
9. Расскажите, как прошел ваш день.
10. Спросите, как прошел его день. Что было интересного и хорошего, а что – не очень.
11. Посмотрите вместе фильм сериал и обсудите после – что больше всего понравилось? Почему?
12. Рассказывайте интересные истории из своего детства (не поучайте в это время, а просто рассказывайте).
13. Вспоминайте каким он родился, как рос, какие интересные слова произносил, во что любил играть в младенчестве и какие эмоции вы испытывали при этом.

14. Обсуждайте новости – мировые, культурные, региональные.
15. Спрашивайте мнение подростка на ту или иную тему.
16. Устройте сюрприз – подарите билеты на фильм или концерт любимой группы.
17. Приглашайте друзей подростка домой, приготовьте для них вкусный обед.
18. Составьте генеалогическое древо – свои корни важно знать и эти знания подросток передаст своим детям.
19. Если подросток хочет побыть наедине, не хочет общаться, не настаивайте. Дайте ему возможность побыть наедине.
20. Старайтесь не обижаться на подростка, не принимайте на свой счет. Это просто особенность возраста.
21. Проявляйте заботу, поухаживайте за подростком.
22. Поддерживайте и хвалите. Подростку может быть сложно принять резкое изменение размеров и форм тела. Изучите вместе особенности физиологии и этом возрасте. И ни в коем случае не критикуйте за внешность.
23. Принимайте его таким, какой он есть. Со всеми недостатками. Подчёркивайте достоинства.
24. Организуйте совместные походы на природу.
25. Соблюдайте личные границы подростка – если он просит не заходить в его комнату, не трогать вещи, соблюдайте его просьбу (это очень важно для них).
26. Обнимите или поцелуйте перед выходом из дома, отправьте смс перед экзаменом с пожеланием удачи.
27. Играйте в настольные игры - это отличный способ наладить контакт.
28. Организуйте активные прогулки – катание на коньках, лыжах, велосипеде, роликах.
29. Положите незаметно в карман куртки портфель любимую шоколадку, орешки, перекус.
30. Напишите записку от руки с пожеланием хорошего дня.
31. Расскажите, как проходил ваш подростковый возраст и с какими трудностями вам пришлось столкнуться.
32. Научите своим лайфхакам и навыкам.
33. Хотя бы раз в день устраивайте семейный прием пищи без гаджетов.
34. Обращайтесь к подростку как можно чаще и не только по бытовым вопросам.
35. Давайте возможность проявить самостоятельность.
36. Поддерживайте и поощряйте творчество. Если любит рисовать, играть на музыкальном инструменте, петь, обеспечьте всеми необходимыми материалами. Хвалите и восторгайтесь результатами.
37. Найдите общие увлечения, интересы.
38. Задействуйте привязанность на уровне похожести – одинаковые похожие аксессуары, предметы одежды и т.д.
39. Советуйтесь с подростком по поводу своего гардероба, интерьера дома, предметов декора. Нравится ему или нет?
40. Мечтайте о будущем. Расскажите кем вы себя видите через 10 – 20 лет. Подумайте, что для этого нужно сделать.

Используйте фразы: «Когда будешь свободен, подойди ко мне», «Мне нравится с тобой обсуждать новости», «Ты рассуждаешь совсем по – взрослому», «С тобой так интересно проводить время».

Говорите своему подростку: «Да, тебе сейчас сложно, но это нормально. Нормально испытывать в твоём возрасте грусть, печаль, раздражение. Нормально то, что ты хочешь побыть наедине. Просто знай, что я здесь, рядом, в соседней комнате, и всегда приду к тебе на помощь, всегда тебя поддержу. Ты можешь рассчитывать на меня!»

Каждый подросток имеет право услышать эти слова от родителей!