

Как подростку оказать поддержку

(Рекомендации родителям подростка)

Воспитывать детей сложно, но очень важно сохранить доверительные отношения с ребенком.

С подростками действительно бывает непросто. С одной стороны, они могут быть грубы и упрямы, с другой - чувствительны и ранимы. Родителям часто приходится заново учиться общаться со своим ребенком, чтобы сохранять доверительные отношения и помогать взрослеть, постепенно делегируя им все больше прав и привилегий.

Поддержка - это один из видов проявления любви и заботы, помощь близкому человеку пережить моменты стресса и кризисы жизненных ситуаций. Чем лучше мы поддерживаем друг друга, тем легче проходим кризисы, беды, а также становимся эмоционально ближе к друг другу.

Варианты поддержки:

Эмоциональная - помочь подростку успокоиться. Разговор про чувства и эмоции, располагает к душевной беседе и дает возможность подростку выговориться и прожить свои чувства, снизить накал эмоций.

Интеллектуальная - помочь в поиске оптимальных вариантов решения проблемы, построение плана, качественный анализ ситуации, приглашение к мозговому штурму.

Действием - решить проблему как можно быстрее, конкретные советы, призывы к действию для изменения к проблемной ситуации. Выдача готового ответа, описания подобной ситуации из готового опыта.

Примеры стоп-фраз, которых следует избегать родителям в общении с подростками:

1. Фразы и выражения, обесценивающие способности

"Кто так делает", "Вечно ты все портишь и делаешь мне назло", "У тебя ничего так не получится".

Такие высказывания, во-первых, сильно задевают и злят, во-вторых, программируют на неудачу, подрывают веру в свои силы. После этого часто снижается учебная мотивация, подростки ленятся, уходят с головой в виртуальный мир. Иногда за этим скрывается страх неудачи - боязнь не оправдать завышенные ожидания родителей. Дети подросткового возраста в целом не совсем уверены в себе, им кажется, что они недостаточно хороши по сравнению с окружающими и поэтому нуждаются в особой поддержке. Избегайте категоричных и обобщающих негативных оценок и приговоров при общении с вашим подростком, старайтесь его подбадривать говорить, о том, что верите в

него и его успех, поддерживайте не только результаты, но и старания, усилия на пути к этому.

2. Фразы и выражения, обесценивающие чувства

"Какие у тебя могут быть проблемы в твоём возрасте?", "У меня в твоём возрасте таких проблем не было, все ты выдумываешь и драматизируешь", "Это тебе просто заняться нечем", "Сам разбирайся, не маленький", "Все будет хорошо, не переживай, забудь эту ерунду".

В такие моменты дети находятся на грани отчаяния и чувствуют себя потерянными, ведь им отказался помочь самый близкий и родной человек. Не отталкивайте своего ребенка, уделите ему внимание, выслушайте и проявите сочувствие, помогите разобраться и при необходимости расскажите.

3. Жесткие запреты или принуждение

"Я сказал/а нет, и это не обсуждается", "Замолчи немедленно", "Сделаешь, что я тебе говорю и точка", "Пока ты здесь живешь, все будет по-моему".

Такое поведение родителей либо провоцирует бунт и протестное поведение подростка, и он делает назло, либо подавляет его волю и лишает возможности самостоятельно и независимо мыслить и делать выбор. Часто подростки, воспитанные запретами и принуждением, становятся ведомыми и попадают под влияние негативных компаний и опасных сообществ в сети. Позволяйте подростку высказывать свою точку зрения, вести аргументированную и цивилизованную дискуссию и спор с вами, учите его принимать решения и нести за них ответственность. Только равноправный диалог поможет снова завоевать доверие и авторитет в глазах подростка.

4. Проявление агрессии, ведение разговора на повышенных тонах

"Я сейчас очень злюсь на тебя, потому что", "мне было очень обидно, когда ты сказал это", "Я прошу тебя больше не говорить такие слова/не делать этого, потому что меня это очень сильно расстраивает", "Давай постараемся, чтобы такая ситуация не повторилась в следующий раз".

Порой подростки в общении с родителями переходят все дозволенные границы, и желание отругать или накричать на них кажется естественным. Однако это малоэффективно. Вы спровоцируете ответную агрессию - подросток еще больше разозлится и закроется в себе, а разговор превратится в ссору или даже скандал. Старайтесь выражать свои негативные эмоции через технику "Я -высказывания".

Рекомендации:

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь - это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви - это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

С самого детства начинайте формировать у ребенка культуру безопасного поведения в целом, ведь то, как мы ведем себя в интернете, часто отражает наше поведение в обществе. Уделите внимание и потренируйте на практике важные для подростков навыки безопасного поведения интернете: смс активации услуг, как безопасно совершать покупки в интернете, как отличить мошенников и провокаторов в смс и электронных рассылках, как распознать фишинговые сайты и т.д. вам в помощь проект Роскомнадзора "Персональныеданные.дети" - <http://персональныеданные.дети>

