

Часто родители не довольны выбором друзей и способом времяпровождения подростка. Что делать в данной ситуации взрослым?

Во-первых, не стоит идти с подростком на конфликт, запрещая ему с кем-либо дружить. Запрет, скорее всего, приведет к укреплению нежелательной для вас дружбы, к противостоянию между вами и ребенком, к агрессивности в его поведении, к вынужденной лжи. Но, безусловно, за родителем остается право высказать свое отношение к этой дружбе. Вы можете поделиться с ребенком впечатлением, которое производит на вас его друг. Однако для такого разговора очень важно выбрать момент: вы и ребенок должны быть в уравновешенном эмоциональном состоянии и готовы к общению. Говорить нужно спокойно, не оценивая подростка и не обвиняя. Говорите только о себе и своих чувствах: «Когда я вижу тебя с (называете друга или компанию), то я переживаю (говорите о своих реальных чувствах), я боюсь, что (свои опасения). Я бы чувствовал(а) себя (желаемое самочувствие), если бы ты (желаемое поведение ребенка)».

Помогите ему расширить круг общения: дайте возможность познакомиться с различными подростковыми клубами и объединениями и выбрать что-либо для себя. Поощряйте его интересы и увлечения, которые способствуют завязыванию новых знакомств (например, посещение спортивных секций, участие в музыкальной группе, подростково-молодежном туристическом клубе и т.п.).

Посоветуйте ребенку присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим-либо постоянным другом. Как правило, тот, кто имеет большой круг общения и встреч, находит потом настоящих друзей и вряд ли остановит свой выбор на человеке, отношения с которым изначально были конфликтными или унижительными.

Чтобы предотвратить возможный конфликт относительно выбора друзей и времяпрепровождения, после обсуждения примите совместное решение по вопросу его вечернего возвращения. Вы должны постараться спокойно и понятно рассказать ему о своих опасениях и тревогах, о его возможности их рассеять, которой может стать его предупреждение, где и с кем он находится и в котором часу придет домой. Заключив договор по вопросу вечернего возвращения домой, вы затем вправе будете требовать, чтобы он приходил к назначенному часу. Но в особых случаях позволяйте ему немного отступать от этих правил, если он вас заранее предупредил.

Жесткие ограничения и контроль со стороны родителей лишь усиливают борьбу подростка за свою независимость, следствием чего могут стать постоянные конфликты. Несмотря на частые в эту пору вспышки гнева и напряженность в общении с близкими, у большинства подростков впоследствии налаживаются близкие и доверительные отношения при условии, что родители отнесутся к ребенку с пониманием.

Во время семейной конфронтации агрессия чаще бывает двусторонней: подросток — родители. То, что выходки ребенка вызывают у взрослых раздражение,

гнев, которые находят выход в их тоже агрессивном поведении, - это нормально. Но агрессия вызывает агрессию, получается замкнутый круг.

А находить выход из этого чаще приходится родителям. Один из способов справиться со своим раздражением - вспомнить себя в таком же возрасте, свои чувства и отношения с родителями.

Есть еще один хороший способ разрешить конфликт: сесть с вашим бунтующим подростком и составить список качеств, которые вы цените друг в друге. Затем обменяться этими списками. Можно пойти дальше и составить список поступков, которые вы готовы простить друг другу. Это позволяет лучше понять себя и другого и снять напряжение во взаимоотношениях.

Как правило, в каждой семье у ребенка есть определенные привилегии: отстранение от домашних обязанностей во время зачетов, экзаменов, возможность иметь карманные деньги, отправиться в туристическую поездку с классом и т. п. Некоторые из этих привилегий можно использовать в качестве поощрения за соблюдение договоров. Поощрение можно выбирать вместе, необходимо, чтобы оно было значимо для подростка. А условие должно быть реально и выполнимо. Но нужно следить, чтобы эта процедура не превратилась в торги.

Умение договариваться со своим ребенком пригодится вам, родители, на долгие годы. Но для того, чтобы ваши дети не восприняли договор очень упрощенно (ты - мне, я - тебе, и так даже в мелочах и повседневной жизни), необходимо соблюдать 2 правила:

1. Применять договорную систему в разумных пределах, в ситуациях, которые могут привести к возникновению конфликта; не допускать манипулирования собой детьми, когда они за любую выполненную просьбу требуют вознаграждения, даже если это их прямая обязанность;

2. С каждым годом дарить своему ребёнку частицу «взрослости»: отдавать ему часть домашних дел, ответственность за его учебу, безопасность, здоровье и т.п.

Часто родителей волнуют вопросы: «Как быть, если ребенок не выполняет взятые на себя обязанности? Можно ли поощрять за частичное выполнение?» Договор на то и существует, что в нем, как можно подробно, оговариваются все условия с обеих сторон. И он только тогда даст результат (разрешение конфликтных ситуаций), если будет выполняться. Если ребенок не выполнил условия договора, то, скорее всего, родителями где-то были допущены ошибки.

Основные правила заключения договора таковы:

1. Договор должен быть выработан совместно с ребенком, а не продиктован или навязан мамой (папой).

2. Поощрение должно быть значимым для подростка (возможно, выбрано им самим), вдохновлять его на выполнение условий договора.

3. Условия договора должны быть реальны, понятны и доступны для выполнения (не стоит делать очень большие временные рамки, требовать сразу многого от ребенка или того, к чему он не готов физически).

В случае неудачи при использовании договорной системы обязательно нужно обсудить полученный результат, проанализировать его, сделать выводы и с учетом ошибок попытаться еще раз. При этом не бойтесь показать ребенку, что вы вместе с ним учитесь. Объясните ему, что вы имеете право на ошибку, как, впрочем, и он. И вы очень хотите, чтобы конфликты в вашей семье не затягивались, а разрешались, и вы этому учитесь вместе.

Уважаемые родители, напоминаем вам, что по вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью.

Запись на консультацию предварительная по телефону 89144389050 или 89143695080 либо по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А.

Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

✉ semya2003@list.ru

🌐 www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Семья»

Как научиться договариваться с подростками?



(рекомендации родителям)

Чита, 2024