

Как общаться со своим взрослеющим ребенком?

Подростки... Под какую из категорий они попадают: это взрослые или дети? Если спросить у родителей – то те, несомненно, причислят их к детям. За рамками семьи 15-18-летних личностей назовут взрослыми, особенно, если речь идет о выполнении каких-то обязательств и ответственности за свои поступки.

С точки зрения формирования личности, этот период считается переходным от ребенка ко взрослому. Они точно уже не дети, которым нужно указывать, что делать и как поступить, контролируя при этом их действия. Но еще и не взрослые, имеющие знания и жизненный опыт.

С одной стороны – это дети, нуждающиеся в поддержке и одобрении, а с другой - уже взрослые люди, способные отвечать за свои действия. Обращаясь к ним, как к детям и используя при этом директивность, родители тем самым провоцируют ответный бунт. Подросткам становится еще тяжелее, когда их начинают сравнивать с кем-то, кто более успешен и более активен. У них тогда возникает чувство вины перед родителями, что не могут оправдать их ожидания, теряют уверенность в себе.

Есть, как минимум, восемь вещей, которые важно учитывать при общении с подростком. Именно они влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого. Это:

- *Когда я был в твоём возрасте...* (говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка).

- *Ты просто не понимаешь!* (подчеркивается незрелость личности и собственная "умность").

- *Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы* (на самом деле, даже незначительная на взгляд взрослого проблема, у подростка может вызвать не только сильнейшие страдания, но даже и суицид).

- *У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас* (у взрослого есть дела поважнее, чем заниматься проблемами ребенка).

- *Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю* (я могу нарушать правила, а ты нет).

- *Потому, что я приказал тебе!* (ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью).

- *Да почему же ты не можешь быть похожим на...* (ты не "дотягиваешь" до идеального образца, ты хуже, чем он).

- *Однажды ты вспомнишь этот день* (ты не должен поступать по своему усмотрению, я лучше знаю, как сделать, у меня же больше опыта).

Кроме предыдущих восьми посланий, у взрослых в воспитательном арсенале есть еще и коммуникационные барьеры, которые делают подростка менее умным, менее сильным, менее знающим. Барьеры инфантилизируют его, вмешиваясь в его собственный путь набора опыта. Это:

- *Команды, директивность*: "Ты должен сделать...", "Перестань жаловаться...". Родители пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку

быстрые решения. Ребенок это воспринимает, как: "Ты не имеешь право выбирать способ своих действий и решений."

- *Советы*: "А почему бы тебе...", "Я придумал, как...". Родители пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: "У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение".

- *Утешения*: "Да не так уж это плохо...", "Все будет хорошо". Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком: "Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт".

- *Допросы*: "Что ты ему сделал?". Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: "Ты где-то что-то натворил...".

- *Психологический анализ*: "Ты знаешь, почему ты это сказал?". Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это, как "Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия".

- *Сарказм*: "Надо же было до такого додуматься...", "Это же надо было так поступить". Ребенок воспринимает это замечание как "Ты глупый", а родители, посмеиваясь, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.

- *Морализаторство*: "Нужно было сделать так...". Родители хотят показать ребенку "правильный" способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: "...И не старайся выбирать свои собственные ценности".

- *Подчеркивание значимости родителей* "Я всё знаю!". Когда родители объясняют ребенку, что "на самом деле решение очень простое", ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают "скрытое" послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

Если родители вспомнят, каково им самим было подчиняться воле родителей в свое время, какие родительские установки "окрыляли" их, а какие наоборот, гасили любые спонтанные проявления и как все это сказывалось на формировании их личностей - они больше смогут понимать мир своих подростков. Родители смогут давать своим детям поддержку, признание и принятие, а не быть для них строгими учителями, перед которыми нужно "держаться" ответ.