

Подсказки для родителей (о способах сохранения контактов)

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

Согласитесь, с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности в крайность, любит родителей и одновременно их ненавидит и т.д.

Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело – в этот период принимать в расчёт их потребности.

Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

Разговаривайте и действуйте как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, или используя молодёжный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Подражание родителей их стилю и жаргону толкает их ещё в более глубокую оппозицию.

Одобрите подростков и поддерживайте их сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

Избегайте акцентировать внимание на слабых сторонах личности. При обнаружении других слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твой решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Правда и сочувствие рождает любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся сообщить, где, когда и почему они были правы.

Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

Не «навешивайте ярлыки»: «Аня глупая и ленивая Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется, само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

Избегайте крайностей: неправильно давать полную свободу, также неверно и «закручивать гайки».

Сохраняйте чувство юмора.

Управление эмоциями и чувствами

В состоянии повышенной эмоциональной напряжённости необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

1. Уважайте выражения чувств других. Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, о своих переживаниях. Часто причина в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают желание делиться с родителями своими чувствами.

2. Наберитесь терпения. Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить эмоции, не обижаясь.

3. Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение собеседников. При любой возможности поощряйте позитивные шаги других, но игнорируйте попытки добиться вашего внимания.

4. Отойдите от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над вами власть. Как только вы выявите подобные попытки, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций подкрепляют негативное поведение.

5. Нейтрализуйте желание отомстить. Как правило, оно проистекает из чувства глубокой обиды. Подумайте, как вы можете убедить другого в том, что вы уважаете его самого и его нужды. Пытайтесь избежать чувства обиды и постарайтесь не отвечать тем же.

6. Избегайте упрёков и критики. Сосредоточьтесь на положительном, - не теряете времени на разговоры о том, что мир плох и ничего в нём изменить нельзя.

Анализ негативных эмоций

**Пять вопросов, которые можно задать себе, если вы рассержены
(обижены, напуганы)**

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В чём внутренний смысл данной ситуации для меня?
5. В конечном счёте, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их», («его»)?