

Как наладить отношения с подростком

Рекомендации Вирджинии Сатир: «Как наладить отношения с подростком»

- Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо также заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и только при необходимости давать полезные советы.
- Запомните, нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родителям, и подросткам нужно набраться терпения и продолжать работать, разговаривать, любить друг друга. В этот период все должно как бы заново познакомиться друг с другом. Все будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.
- Если то, в чем вы ограничиваете своих детей не является запрещенным, аморальным, или слишком дорогим удовольствием откажитесь от запретов разрешите им делать то, что они хотят.
- Чтобы снять повышенную тревожность, столь характерную для подростков поинтересуйтесь, чем он любит заниматься, чем чаще всего занимается с друзьями. Если вам нравятся его поступки, то каждый раз не забывайте говорить ему об этом. Не ругайте за ошибки дайте ему право на ошибку помогите осознать ее и обязательно хвалите, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.
- Вместо того, чтобы окружить своего подростка всевозможными запретами научите его (ее) отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду, покажите разумные пути для реализации энергии в жизни

Для того, чтобы изменить отношения между родителями и подростками в лучшую сторону нужно следующее:

1. Вы родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения чтобы он мог вас понять.
2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы тоже должны сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики.
3. Вы родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу на которой можно строить дальнейшие отношения.
4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас но не давали советов, пока вы их сами не попросите об этом.
5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать нашим советам. Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Родители, проанализируйте свои отношения с подростками. Очень часто многие из вас, даже стремясь быть понимающими и чуткими, продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Это — главный камень

преткновения в отношениях между родителями и подростками. Отношения «победителя – побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл такой борьбы – выявить победителя и люди считают, что выиграть должен кто-то один. Но, когда человек проигрывает — это становится трагедией, но только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше.

Подростки не будут доверять тем взрослым, которые не искренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Часто взрослые не знают и не умеют помочь своему подростку и начинают «блефовать», т.е. показывают, что они сведущи в том, чего не знают. Не стоит поступать таким образом, ибо подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь. Не бойтесь признаваться в своей некомпетентности — это вопреки вашим ожиданиям будет способствовать развитию доверительных отношений с подростками.

Чтобы заслужить уважение подростков взрослые должны выполнять свои обещания.

Не давайте обещаний, если не уверены, что можете их выполнить.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. Все должны уважать общепринятые, нормы поведения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Вместо того, чтобы окружать подростка запретами и ограничениями, лучше попробовать-создать отношения, в основе которых будут доверие юмор и бескорыстная помощь. Больше всего подростки нуждаются в чутком внимательном отношении со стороны взрослых.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае. **Конец подросткового периода — это начало взрослой жизни.**