Как выжить рядом с подростком.

Советы уставшим родителям.

Как семье пережить кризис подросткового возраста у ребенка. Как помочь себе – родителю? Как остаться адекватным и спокойным, не потерять контакт с ребенком? Для того, чтобы облегчить любую напряженную ситуацию, очень важно понимать, что послужило ее причиной, что лежит в основе. Понимание, что чувствует твой ребенок, поможет лучше понять его и помочь. А чувствует он много и остро. Сами подростки говорят о том, что одним из самых больших изменений их состояния, является резкая смена эмоций. Вот ты смеялся, и уже плачешь. Справиться с чувствами тяжело. Близкие начинают раздражать, бесить. Хочется побыть в одиночестве, восстановить силы, которые тоже не безграничны. Ведь организм растет, меняется гормональный фон. Многие подростки склонны к обморокам и недомоганию. Бывает, снижается иммунитет. Хочется быть как все, и быть особенным. Хочется, чтобы тебя замечали, и быть незаметным, не выделяющимся. Хочется, чтобы мама и папа видели в тебе взрослого человека, принимающего решения, и хочется побыть маленьким ребенком, не за что не отвечающим. И все это одновременно. Представляете, как им непросто? Поэтому цель семьи – выжить в этот непростой период и сохранить отношения с подростком, не потерять его доверия и расположения. Поверьте, пройдет несколько лет и он вернется к вам, уже другим, но вернется. И ваши отношения будут совсем другими – отношениями взрослых людей и самостоятельных личностей. Просто дайте всем вам время. Что может помочь родителям, когда кризис в разгаре?

- Помните, что он конечен, пройдет и это.

- Берегите свои чувства и чувства ребенка, постараться избегать скандалов. Вместо этого лучше поговорить, когда накал ситуации спадет.

- Будьте бережным к границам ребенка: закрытая дверь в его комнату – это не потому, что вы плохие. Это ему плохо. Ему нужно узнавать себя и быть с собой наедине.

- Пытайтесь снизить критику до минимума. Да, непросто, да у вас тоже нервы и вас бесит его поведение. Но вспомните себя, как вам было в его возрасте? Что было тяжело? Что хотелось от родителей?

- Говорите о своих чувствах. Нет задачи, создать ребенку тепличные условия. Но говорите именно о своих переживаниях, о своих чувствах, не обвиняя. Может, не услышит, а может и поймёт, что происходит с вами в такие моменты.

- Найдите то, что вас объединяет. У вас же есть общие воспоминания и общие занятия. Предложите их.

- Узнавайте, что нравится ребенку в данный момент. Чем увлекается он и его сверстники. Может ему будет интересно узнать, чем увлекались вы в его возрасте.

- Подросток не хочет говорить, но охотно переписывается в соцсетях и мессенджерах? Пойдите на его территорию. Пишите ему, обменивайтесь интересными ссылками. Он может быть более открытым на знакомом ему пространстве.

- Ваша задача – не потерять контакт. Дайте возможность подростку самому регулировать дистанцию. Предлагайте варианты взаимодействия, но не настаивайте.

- Берегите себя! Чувствовать, как от тебя отдаляется твой ребенок, очень непросто. Но мы то уже взрослые, прошли кучу этих кризисов и можем найти в себе силы, найти занятия, поддерживающие нас и помогающие пережить чувство родительского одиночества.

- Если есть много вопросов, и вы понимаете, что не справляетесь, посетите психолога. Сами или с ребенком, если он готов это сделать. Я не раз была свидетелем тому, что откровенный разговор в присутствии специалиста, помогает понять друг друга и увидеть новым взглядом.

- Когда бывает совсем тоскливо и, кажется, что это не закончится никогда, подойдите ночью к кровати спящего ребенка. Посмотрите на него, сейчас он такой, каким был всегда – ваш любимый сын или дочка. Беззащитный и, кажется, такой же маленький, несмотря на размер обуви. Он вернется к вам. Все, что было заложено, никуда не денется. Этот фундамент из вашей любви и заботы будет с ним всю жизнь и позволит вырасти самостоятельным, ответственным, знающим что хочет и просто счастливым человеком.