

Подростковый период в семье — это один из семейных кризисов, который возникает, когда ребёнок пытается стать самостоятельным. Обычно это даётся ему нелегко. Родителям в этот период тоже может быть непросто.

Как же справиться с этими трудностями?

1. Задавайте себе вопросы:

- * Что происходит?
- * Какие чувства я испытываю?
- * На что это похоже?
- * Что я чувствовал в этом возрасте?
- * Какую поддержку я хотел бы получить от взрослых?

2. Создавайте опросы для ребёнка:

- * Просите его помочь вам в чём-то.
- * Спрашивайте о его увлечениях подробно и развернуто.

3. Максимально информируйте себя о том, чем занимается ребёнок: игры в компьютере, модные увлечения, музыка — всё, с чем связан ваш ребёнок, стоит изучить. Владение информацией снижает тревожность. Узнавайте всё о том, что происходит с ребёнком сейчас.

4. Транслируйте идею «я с тобой» вербально и невербально.

Используйте фразы: «Я вижу, что происходит. Я могу что-то не понимать. Если нужно разобраться, я помогу. Ты знаешь, что я рядом».

5. В этот период жизни, который часто совпадает с серединой жизни родителей, важно держать фокус не только на ребёнке, но и на собственной жизни. Подумайте, что ещё происходит в вашей жизни, кроме отношений с ребёнком. Что восполняет ваши ресурсы? Чем вы увлекаетесь, любите, наслаждаетесь и радуетесь жизни? Это очень важно и в этот период, чтобы ребёнок мог видеть модель того, как быть счастливым. Задавайте себе вопрос: «Что ещё происходит в моей жизни? Мне интересно жить?»

Я услышала интересную фразу от психолога, который описал этот период как состояние ребёнка: «Отойди поближе».

Каждый ребёнок рождается с желанием любви. И в подростковом возрасте это желание особенно сильно.

Важно оставаться любящим и принимающим родителем, но при этом устанавливать чёткие границы и правила. Это послужит опорой для ребёнка как сейчас, так и в будущем. Например, в нашей семье запрещено насилие, грубость и хамство недопустимы.

Я также услышала хороший совет для родителей подростков. Иногда они могут быть настолько раздражающими, что кажется, будто не хватает сил и любви. Чтобы восполнить этот ресурс, стоит заходить в комнату ребёнка, когда он спит, смотреть на его детские фотографии и вспоминать, каким он был в детстве. В такие моменты можно ощутить его уязвимость, и это быстро наполнит вас любовью.

Хочу напомнить, что любой кризис всегда заканчивается. Острый период не продлится долго, а если вы сможете выстроить диалог, то он будет созидательным как для ребёнка, так и для вас.

Важно научиться соблюдать границы и уважать мнение друг друга. Можно стучать в дверь, спрашивать мнение по мелочам и делиться своими переживаниями.

Очень важно спросить себя, на какие темы я могу разговаривать с ребёнком, задавать вопросы и выдерживать его ответы. О чём я могу говорить спокойно, чтобы ребёнок чувствовал во мне опору? Если есть темы, которые вызывают у вас сильные эмоции, стоит обратиться к психологу, чтобы проработать свои болезненные истории.

Не нужно действовать мгновенно. Давайте паузу, чтобы обдумать ситуацию и не реагировать в моменте. Это позволит вам более обдуманно подойти к разговору и решению вопроса.

Перед тем как говорить по душам, обязательно берите паузу. Это поможет сохранить доверие. Всегда благодарите за открытость и доверие, когда ребёнок делится с вами любой информацией о себе.

Спокойно высказывайте своё мнение без давления на тему, которую вы обсуждаете. Обязательно спрашивайте, как ребёнок видит ситуацию, и давайте обсудим.

Ребёнок тестирует пространство свободы и ищет её. Иногда непонятно, как он выбирает эту свободу и от чего зависит его выбор. Именно

непонятно, как он выбирает эту свободу и от чего зависит его выбор. Именно поэтому важно уметь делиться мнениями и давать ребёнку пространство для своего, чтобы было что обсуждать. Ваше мнение поможет понять, что могут быть разногласия, и всё можно обсуждать дома, так как семья является опорой.

Вспомните, когда вы кричите или замыкаетесь в определённых ситуациях. Какая потребность стоит за этим поведением? Как вы справляетесь с гневом или с тем, чем не можете поделиться? Как вы можете научить ребёнка

справляться с тем, с чем он столкнулся впервые? А в подростковом возрасте многие взрослые вещи ребёнок действительно переживает впервые.

Правила и обязанности структурируют жизнь, но они действуют на всех членов семьи. Мы не просто озвучиваем их, мы все их выполняем.

Как правило, поведение подростка является симптомом проблем в семье. В такие периоды, как и в любые другие кризисы, важно посмотреть, какая потребность семьи сейчас не удовлетворена. Возможно, стоит обратить внимание на что-то и перестроить во всей семье.

Я предлагаю упражнение, которое часто использую в начале работы с супружескими парами. Оно может быть полезно и в общении с ребёнком-подростком.

Упражнение «1-2-5»:

* Утром уделите 1 минуту тому, чтобы спросить, что я могу сделать, чтобы твой день стал лучше.

* Вечером уделите 2 минуты тому, чтобы рассмотреть партнёра и выделить несколько пунктов, за которые вы им гордитесь и благодарны.

* 5 минут в день телесного контакта. Если возможно, побудьте в обнимку. Если это не принято, начните с того, чтобы держать друг друга за руки. Физическое ощущение другого рядом даёт очень сильную опору, чувство тепла, нужности и самооценности.

Не вешайте ярлыки. Спрашивайте «почему» и «как помочь».

Меняйте шаблоны поведения. Делайте по-новому.

Фиксируйте внимание на удачах и достоинствах.

Что поливаешь, то и растёт.