

Как найти общий язык с подростком?

Здравствуйтесь, уважаемые родители! В предыдущих выступлениях уже говорилось о том, что семья – это первый и главный институт социализации человека, который демонстрирует ему модели поведения и взаимоотношений с миром.

Позвольте представить Вашему вниманию несколько случаев из практики, демонстрирующих дисгармонию в детско-родительских отношениях, последствия которой могут быть различными, в том числе, как проговаривалось коллегами, самыми тяжелыми. Разбор этих случаев поможет увидеть причины дисгармонии, а также поможет ответить на вопрос, обозначенный темой моего выступления – как найти общий язык с подростком.

По одному из определений, благополучный психологический климат в семье – это тот климат, который устраивает каждого члена семьи, в котором каждый имеет возможность развиваться в собственном темпе, свободно выражать себя и ощущать комфорт.

В истории «Побег за опытом» психологический климат в семье устраивал маму, бабушку, отчима, так как был полон запретов и ожиданий желаемого образа ребенка. В таких условиях мальчик рос послушным и, как казалось родителям, вполне счастливым. Однако сам мальчик при этом ощущал давление излишней «правильности» и «интеллигентности», нежелание всегда и во всем соответствовать ожиданиям, протест против запретов. В результате подросток убежал из дома, прервав все контакты с родными и был найден только благодаря работе силовых структур. Важно понять, что подросток не просто бежал из дома, он бежал за новым опытом, так как ощущал закономерную потребность в новых ощущениях, но в описанных выше домашних условиях не мог ее реализовать. Как признавались родители, они в одночасье не узнали сына. На самом деле они увидели его с другой стороны – той, появление которой тщательно предотвращалось. Конечно, их задача состоит в том, чтобы стать для подростка источником опыта и прежде всего, научить его уважать чужие потребности, проявив уважение к нему.

История «Болезнь мамы» печальна количеством судьбоносных событий, негативно повлиявших на микроклимат в семье. Здесь и стремительная болезнь мамы, и произошедший незадолго после разрыв отношений мамы с отчимом, и вынужденный переезд. Все эти события девочка-подросток переносила, казалось бы, стойко. Вместе с тем на самом деле она научилась надевать маски, выходя в общество. Так как она наблюдала демонстрацию проживания

эмоциональных событий сугубо внутри себя у мамы, то и сама закрылась в своих переживаниях. Между родителем и ребенком не был проговорен уход из семьи мужчины, который был для девочки отчимом, не выговорена была и ситуация стремительной болезни. Маски для общества, а под маской – боль, которой настолько много, что на момент консультации она приняла форму ненависти и заглушаемой ярости по отношению к окружающим.

Действовать там, где вас нет, невозможно. Действовать там, где вы были, невозможно. Действовать там, где вы когда-либо будете, невозможно. Вы можете действовать только там, где вы сейчас.

Позвольте представить вашему вниманию теорию 5 Языков Любви, которую обосновал многолетней практикой психолог Гари Чапман. 5 Языков Любви – это 5 ключей к внутреннему миру подростка. Хотя на самом деле и к душе любого взрослого они тоже подойдут.

Первый Язык Любви – это «Слова похвалы». Наверное, каждому человеку приятно слышать о своих достоинствах и неприятно о недостатках. Вместе с тем особенно важно использовать этот Язык Любви с тревожными, ранимыми подростками, которые испытывают потребность в одобрении своего выбора, что, в свою очередь, определит позитивное самоотношение.

На слайде вы можете видеть примеры подбадривающих, волшебных фраз:

- Я тебя слышу
- Я тебя понимаю
- У тебя есть масса достоинств
- Я рад (а), что ты у меня есть
- Я вижу и слышу твои чувства
- Я принимаю тебя таким (такой), какой (какая) ты есть
- У тебя все получится
- Я с тобой
- Я люблю тебя.

При общении с протестующими, бунтующими, агрессивными подростками можно воспользоваться следующим советом. Когда кто-то вас ругает, говорите ему мысленно или даже вслух, что предпочтительнее: «Кричи, ворчи, ругайся, я все равно тебя люблю!».

Второй Язык Любви – это Качественное время, проведенное вместе. Для того, чтобы понять, какое совместное времяпровождение для подростка будет приятным и полезным, можно наблюдать за его интересами, а можно поинтересоваться в открытой форме «Как бы ты хотел, чтобы прошел наш совместный отдых? Выходные?». Зачастую, осуществляя консультирование, я сталкиваюсь с тем, что родители и дети по-разному понимают качественное

время и, прояснив это, гармонизируют свои взаимоотношения. Не нужно заставлять подростка идти в театр на оперетту, если он этого не хочет и проявляет гораздо больше интереса к туризму, например. В силу возрастных особенностей, он получит много опыта в общении со сверстниками, но и совместные выходные с разжиганием костра и преодолением горной вершины он будет вспоминать с теплом на душе.

Третий Язык Любви – это получение подарков. Неспроста существуют традиционные праздники, связанные с дарением подарков. Однако, на взгляд психологов, дарение подарков не должно ограничиваться традициями. Приятно, полезно, а порой необходимо дарить подарки просто так. Устроить праздник взросления сыну-четверокласснику, который испытывает трудности в обучении и сокрушается этим. Доверить дочери-шестикласснице самой выбрать меню на свой день рождения, праздновать который придут ее подружки.

Четвертый Язык Любви – это служение делами. Задумываемся мы об этом или нет, но в каждой семье люди служат друг другу делами. Мы готовим кушать и стираем, делаем уборку, покупаем необходимые вещи. Когда подросток увидит, что вы с удовольствием заботитесь о нем, скорее всего, и ему захочется сделать для вас что-то приятное: самому приготовить перекус, убрать в своей комнате, навести порядок на рабочем столе. Безусловна роль использования данного Языка Любви в привитии ценности труда и семейных обязанностей, которые, когда делаются с любовью, становятся не просто обязанностью, а добрым делом, служением.

Наконец, пятый Язык Любви – это физические прикосновения. В своей практике я встречала разные семьи, как с развитым телесным контактом, так и с полной дистанцией. Конечно, телесный контакт помогает лучше выразить поддержку, подарить ощущение ценности и безопасности. Известный психолог Вирджиния Сатир указывает на то, что каждому из нас необходимо 4-12 объятий в день, чтобы была удовлетворена такая потребность души, как прикосновение. В то же время, конечно, у подростка возникают определенные тайны, в том числе интимного характера, поэтому не нужно досаждать объятиями и поцелуями. Попробуйте почувствовать ту меру, которой будет достаточно. Что бы ни происходило, старайтесь дать понять и почувствовать своему ребенку, что вы всегда будете рядом.

«Я верю, вы меня спасете» - так по-детски наивно и по-взрослому откровенно семнадцатилетний парень просил сказать отцу, что он взрослый и хочет больше самостоятельности, так как отец его не слышит.

Я, в свою очередь, верю, что у вас, уважаемые родители, все получится! Вы справитесь со всеми трудностями на пути взаимоотношений с детьми и

останетесь для них светом маяка, на который всегда можно приплыть, путешествуя по океану жизненных событий. И пусть вам помогает небольшая мудрость:

Я верю в солнце, даже когда оно не светит.

Я верю в любовь, даже когда ее не чувствую.

Я верю в Бога, даже когда Он молчит.

Я верю!

Будьте счастливы! Спасибо за внимание.