



Как наладить общение с
ребёнком
психолог Зонова Е.В.



Часто взрослые оказываются в ситуации, когда они не понимают своих детей – их действий и поступков. Дети, иногда даже самые послушные, становятся неуправляемыми, с ними сложно найти общий язык, договориться о чем-либо.

Если не происходит построения доброжелательных, бесконфликтных отношений, то чаще всего виновными считают детей, которые «не умеют себя правильно вести», «не уважают взрослых», «стали неуправляемыми» и т.д.

В большинстве случаев не существует отдельно взятых проблем ребенка. Так называемые «проблемы ребенка» (грубость, лживость, агрессия) являются проблемами отношений взрослых (родителей, родственников, учителей) с детьми.

Что же делать? Как найти подход к ребенку? Как наладить с ним отношения? Поиск ответов на эти и подобные вопросы связан, во-первых, со знанием общих правил организации взаимодействия с детьми, во-вторых, с пониманием возрастных закономерностей развития личности ребенка на разных этапах его жизненного пути.

Основой эффективного взаимодействия с детьми различного возраста являются эмоциональные отношения, которые строятся на привязанности ребенка и ответных чувствах взрослых.

Главное, что нужно понять и принять: ребенок вырос. Он уже не так явно нуждается во взрослом, как младенец, но по-прежнему созависим со старшими. Это его и напрягает. Также как и изменения в организме, естественные признаки взросления, социальные отношения со сверстниками и масса других проблем. Задача взрослого на данном этапе – помочь, а не усугубить. А для этого надо понять, как правильно общаться с ребенком подростком.

Почему возникают проблемы в общении с подростком?

Неподходящее время для беседы. Может быть, подросток устал, чем-то обижен, или у него собственные проблемы - двойка на уроке, неудавшийся рисунок, ссора с друзьями и т.д. Тогда совершенно нет желания ни с кем общаться, хочется переварить свою грусть в себе, только потом начать разговаривать.

Не знает, зачем говорить. Важно помнить, что разговор может поднять вам настроение, или помочь пережить проблему. А ещё напомнить об этом собеседнику. Причём мягко. Например, так: «Сын, я знаю - бывает, что настроения говорить нет совсем. Но часто разговор очень помогает. Давай попробуем немного пообщаться?».

Сложно начать разговор первому, ему некомфортно, подросток может воспринимать разговор со взрослым как допрос. Для того, чтобы эти и многие другие причины не мешали вашему общению с ребёнком, предлагаю ознакомиться с советами психолога.



Правило №1. Вспомнить о себе!

В суете детского возраста многие родители полностью отдаются жизни ребенка. Общие прогулки, общие занятия, общее время. Пора разделить. И вспомнить о себе. Это обеспечит два приятных момента: появится довольство собой – внешним видом, новыми знакомыми, хобби, увлечениями; уменьшится акцентирование на ребенке – снизится частота ссор, в доме настанет более мирная и приятная атмосфера. Дополнительный бонус: довольные и увлеченные родители – пример восхищения и подражания любого подростка!

Правило №2. Не забывайте дышать!

Если учитеесь общаться с подростком, то первым делом запомните это правило. Дыхание. В начале любого разговора нужно физически глубоко вдохнуть. Обязательно. При этом неважно, назревает ругательная беседа или лирическое общение – просто вдох. А потом диалог. Зачем? Насыщение мозга кислородом даст заряд позитива и поможет реагировать без раздражения на разные мелочи и оговорки.

Правило №3. Принять подростка таким «какой он есть». Или она. Это неважно. Советы, как общаться с девушкой подростком и с юношей не сильно разнятся. Но принять выросшее чудо – прямая обязанность любого родителя. Любым. Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет дреды и татуировку. Но это его становление и развитие. И яркость жизни сейчас ощущается особенно сильно – даже без всяких сфер жизненного баланса. Поэтому просто принимайте и поддерживайте – «и в горе, и в веселье».

Правило №4. Соглашайтесь с желаниями

Подросток хочет видеть во взрослом партнера. Который принимает, понимает и одобряет его. И главное, который всегда поможет. Это может выражаться в любых мелочах. Например, приходит ребенок домой и просит: «Мама, налей мне чаю, пожалуйста». Он может и сам, но ему важно участие мамы даже в этом мелком жизненном моменте. Конечно, это не значит, что надо срывать и бежать к подростку по первому требованию. Но выполнять некоторые его желания можно и нужно. Приятный бонус: при наличии поддержки в мелочах, ребенок, возможно, не станет опускаться до категоричного поиска внимания. А это значит, есть шанс избежать требований «хочу пирсинг на лице», «дырку в ухе», «зеленые волосы по всему телу».

Правило №5. Любовь – простая и безоговорочная

То, что это любимый ребенок, ваш ребенок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не нужны. Нет. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве. Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Так и тут. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.

Правило №6. Рассказывайте о себе

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать все. Своего начальника и роман подчиненных на работе. Финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребенком. На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому как свое мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. И не ждите тут волшебного рецепта, как общаться с сыном или дочкой подростком. Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребенку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет. Бонус: опосредовано через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, высказывать негативные и позитивные реакции на разные события. То есть воспитывать.

Правило №7. Осваивайте новые горизонты

Суть этого пункта такова: интересы родителей ребенок изучал до своих лет 10-12. Сейчас у него формируются собственные. И самое время родителям ими заняться. Пусть дочь или сын расскажет о тенденциях музыки и научит играть вас, родителей, на гитаре. Или увлечет хоккеем. А, может, вы вместе начнете играть в компьютерную игру. Новая растущая и развивающаяся личность – это же так здорово! Так ищите точки соприкосновения, и в семье не будет разлада.

Приятный бонус: можно открыть для себя действительно что-то классное и удивительное.

Правило №8. Тыл – это дом

Всегда. Безоговорочно. Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не наругает, не накажет. Дом – это тыл, куда всегда можно прийти. Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.

Правило №9. Самостоятельность +

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо. Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем. Пусть мама/папа предложат сделать на лето ирокез, самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей дается подростку, тем меньше он требует и митингует. Как общаться с подростком? Сложно? Нет. Если делать все осознанно, вдумчиво и понимать: данный вредный и тяжелый возраст когда-нибудь закончится!

Вопрос о том, как общаться с подростками важен многим родителям. Ведь это уже не дети, но ещё и не взрослые. Однако, бывают ситуации, когда просто поговорить слишком мало, или это невозможно. Запомните простые правила общения с ребёнком:

Уважение – залог хороших отношений. В будничном общении, чтобы не возникало проблем, подростку, и всем членам семьи необходимо установить закон: уважать окружающих- не грубить, не перебивать, не лезть в чужой разговор. Это соблюдать довольно просто, при этом общаться станет легче и приятней. А ещё не придётся делать друг другу замечания. Так же важно, чтобы это правило соблюдали обе стороны. То есть вы не можете прервать разговор ребёнка с другом своим внезапным появлением, так же как подросток не должен отвлекать вас от разговора по телефону.

15 Минут на «свободное общение». Ежедневно 15 минут говорить «о погоде - о природе» то есть про отвлечённые темы, такие, как, действительно, погода. Говорите всё, что взбредет в голову. О политике, книгах, кино или птицах. В эти условленные 15 минут отменяются все правила – говорите как хотите, когда хотите и о чём хотите. Вы можете рассказать подростку истории из вашего детства, рассказать о самом скучном кино или самой грустной книге, о лучшем отдыхе и самом странном своём поступке, о самом добром знакомом или об игре, в которую всегда проигрывали. А вы, в свою очередь, узнаете, что творится в жизни вашего ребёнка. Монстров какого цвета он боится, какие листья ему больше нравятся, какие зайцы, по его мнению, самые добрые. Расскажите ребёнку, что в это время он может ругаться, и кричать, что-то обиженно мычать, а когда запасы его обид и злости подойдут к концу, он узнает, какой секретный пароль был в детстве в играх его мамы, где был тайный штаб его папы. Скажите ребёнку, что, если он на вас обижен, пусть не стесняется это высказать в те заветные 15 минут. А после возможной гневной тирады начните самый обычный разговор, расскажите что-нибудь из вашего детства, что вас тогда раздражало и злило. Пусть эти минуты будут минутами откровения, пусть никто из вас не будет стесняться рассказать о своих чувствах и ощущениях.