

РОДИТЕЛЬСКИЕ ЛАЙФХАКИ: Как наладить контакт со своими взрослеющими детьми



«Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни».

А. С. Макаренко

Подростковый период считается сложными из-за того, что еще недавно послушный ребенок начинает огрызаться, замыкаться в себе, тусить в плохих компаниях, оставляя родителей за бортом своей личной жизни. Если провоцировать скандалы, выяснять отношения, то риск того, что подросток собьется с верного пути, только возрастет.

Задача родителей – сохранить связь с ребенком, и для этого потребуется много терпения, любви, мудрости.

Назад в прошлое. Попробуйте вспомнить время, когда сами были подростком: свои интересы, увлечения, чувства, переживания. Чего вам хотелось тогда от предков? Наверное, уважения, доверия, поддержки. Какой поддержки вы желали тогда? Как нужно было родителям проявлять уважение, а каким образом оказывать доверие? Запишите то, что вспомнили, проанализируйте конфликты с сыном или дочкой, и сделайте выводы.

Худой мир лучше доброй ссоры. Игра в молчанку в ожидании момента, пока ребенок «перебесится», может стать началом потери взаимопонимания. Ищите способы для сближения и улучшения отношений, ведь связывающая вас ниточка может оборваться.

Круг доверия. Время от времени используйте следующую практику: необходимо сесть за стол и взяться за руки, образуя «круг доверия» — его могут составить как два человека, так и вся семья — в зависимости от ситуации. Суть практики: каждый, находясь в круге, может рассказать о чём угодно, и родные не порицают и не осуждают, а подумав, рассказывают, как со стороны видится эта ситуация, и стараются помочь.

Слепая зона. Подросток часто выводит вас из себя? Вам не нравятся его кумиры, друзья, привычки, манера одеваться? Периодически хочется высказать претензии?

Если постоянно критиковать и сыпать словами неодобрения, подросток просто перестанет вас уважать и слушать. Заранее выделите для себя «слепую зону», где вы не будете контролировать ребенка. Например, дайте ему право экспериментировать с внешностью, одеждой, имиджем. Если это не касается жизни и здоровья ребенка, возможно, контроль можно ослабить.

Особое время. Сделайте определенное время совместного времяпровождения традицией. В эти полчаса или час с вашей стороны должно быть минимум контроля и нотаций. Общайтесь на равных, интересуйтесь внутренним миром ребенка, играйте в реальные или виртуальные игры, которые нравятся вашему чаду.

Диалог в письмах. Если ребенок взрывается по поводу и без, предложите ему сообщать о своём настроении. Это могут быть таблички на двери его комнаты, бейдж на груди, письмо вам. Пусть пишет, в каком пребывает настроении, чтобы было понятно, как с ним разговаривать.

Наберитесь терпения, соблюдайте «правила игры», и тогда, возможно, вместо угрожающей надписи: «Не влезай – убьет» скоро появится табличка «Мама, мне грустно, приходи и посиди со мной».

Ночь сказок или разговоры о сокровенном... В книге Мариам Петросян «Дом, в котором...» герои проводили Ночь сказок — в это время можно было рассказывать о запретном — о чём нельзя говорить в обычной жизни.

Попробуйте ввести такую же традицию. Таким образом можно признаться в чем-то, извиниться, спросить совета. Главное правило – никаких порицаний, осуждений, только принятие!

Стоп-слова, когда страсти накалены до предела. Если почувствовали, что страсти достигли предела и можно «наломать дров», придумайте кодовое слово, обозначающее, что надо срочно

прекратить общение — например, «расходимся». Такая отсрочка поможет снизить накал общения и посмотреть на ситуацию под другим углом.

Песочные часы. Поставьте песочные часы на стол и огласите золотое правило: «Пока песок сыпется, обе стороны могут поделиться друг с другом чем угодно, не боясь осуждения или наказания.

А еще, пока сыпется песок, можно просто молча смотреть друг другу в глаза, что тоже способствует укреплению отношений.

Песочные часы можно использовать, когда вы хотите «прочитать лекцию», ибо ничто так не злит подростка, как длительные нравоучения.

Если будете действовать по принципу «любить и понять, простить и поддержать», то с большой долей вероятности сможете построить близкие и теплые взаимоотношения.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем.

Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или записаться на сайте <https://родители28.амур-уро.рф/>, Консультации оказываются бесплатно.