

Как добиться взаимопонимания между родителями и детьми

Чего хотели бы от родителей подростки? Чаще всего взрослые думают, что ребенок мечтает о большей свободе, о новом компьютере или модной одежде. На самом деле это не так. Во время анонимных опросов большинство подростков признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьез и прислушивались к их словам.

Выслушивая и пытаясь понять своих детей, мы помогаем им осознать важную вещь: этот мир может быть и жестоким, и опасным, но есть люди, на которых можно рассчитывать всегда, при любых обстоятельствах, – это родители.

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. В лучшем случае бегло обсуждаете события прошедшего дня. На разговоры по душам не остается ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чем мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим. Подросткам особенно нужно родительское внимание и понимание, уважение и тепло. Л как еще мы можем выразить свою любовь, если не готовностью выслушать ребенка в любой момент? Кроме того, есть и вторая сторона проблемы: если подросток не может откровенно разговаривать с родителями, он пойдет за советом к кому-то еще. И нет никакой гарантии, что полученный совет окажется удачным. Даже если в семье взрослые разговаривают с ребенком, они не всегда готовы к тому, что у подростка есть собственное мнение по жизненно важным вопросам. «Разговором по душам» родители часто называют такой разговор, в котором они рассказывают ребенку о жизненных сложностях, советуют, помогают, направляют. А вот слушать подростка и воспринимать его слова всерьез могут далеко не все. Узнав, что дочь хочет проколоть пупок, а сын решил заниматься экстремальным спортом, мы моментально ужасаемся и возмущаемся, тем самым выстраивая стену между собой и детьми. Между тем лучше всего в такой ситуации узнать, что стоит за странным на первый взгляд желанием подростка. Девочке необходим пирсинг, потому что она чувствует себя недостаточно привлекательной? Не хочет отставать от подруг? Стремится быть модной? Что вы могли бы сделать, чтобы помочь ей во всем этом и одновременно свести к минимуму возможные сложности? Чтобы найти общий язык с взрослеющим ребенком, нужны время и терпение. Не думайте, что всё наладится мгновенно и само собой. Скорее всего, вам понадобится сделать несколько шагов навстречу, прежде чем ребенок почувствует, что может вам доверять.

Очень хорошо, если ребенок поймет, что может прийти к родителям с любой проблемой вне зависимости от того, прав он или виноват, гордится своими поступками или стыдится. Подростку важно знать, что он нужен таким, какой он есть.

Разговаривая с ребенком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного

малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребенок делится с вами своими проблемами и в юности с вами случилось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела. Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят гораздо больше, чем слова.

Позвольте ребенку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.

Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное – продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

Свято храните все секреты ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удастся спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

Никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не наказывайте строго.

Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять. Вместо «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?» Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции. Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

Ребенок прежде всего. Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

Не старайтесь вмешиваться. Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать и выручать его из беды. Можно предложить свою помощь, но настаивать не стоит. Лучше поговорите о шагах, которые может предпринять сам подросток.

Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам ни пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

Не перебивайте. Терпеливо выслушивайте всё, что ребенок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

Высказывайте свое мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребенку – отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.

Новая семья (отчим)

Как не травмировать ребенка

Останусь одна ради ребенка... Женщины, которые выбирают этот путь, руководствуются в первую очередь всепоглощающим чувством вины. Даже в тех случаях, когда причиной развода становится отвратительное поведение мужчины, женщинам свойственно упрекать себя: за неправильный выбор, за неспособность сохранить семью. Дети очень быстро распознают это чувство дискомфорта у мам и начинают его нещадно эксплуатировать, упрекать, что они, бедные, растут без папы. В этом случае мамы бросаются из одной крайности в другую: от строгости к вседозволенности, от разумных ограничений к неограниченным привилегиям. Самопожертвование не нужно никому в семье: тот, кто жертвует собой ради другого, потом спрашивает за эту жертву очень дорогую цену: ожидает аналогичной жертвы, или осыпает упреками, или впадает в депрессию, от которой тошно не только ему, но и всем вокруг...

Некоторые женщины, наоборот, расставшись с мужем, панически боятся одиночества и концентрируются только на том, чтобы выйти замуж повторно. Эти женщины приводят жениха и безапелляционно представляют своему ребенку как отчима. Реакция детей, возможные протесты, психологическая травма остаются на потом. В

этом случае вся семья сражается с последствиями стремительно принятого решения. Изредка все складывается хорошо и все счастливы.

Всё больше женщин подходят к вопросу создания новой семьи без излишней драматизации. Они верно понимают, что счастливая мама сможет щедро поделиться со своим ребенком и радостью, и теплом, и нежностью. В повторный брак женщины вступают не только более взрослыми и опытными. Все в их жизни уже иначе. Женщина ищет не только сексуального партнера и приятеля по интересам, а хочет надежности и стабильности для себя и для ребенка.

Ребенка следует готовить к будущему событию как можно спокойнее. Будьте дружелюбны и внимательны к ребенку, но в то же время тверды. Он непременно расстроится. Во-первых, это крах его мечты, что вы с его папой воссоединитесь (а этой мечтой одержимы практически все дети разведенных родителей). Во-вторых, новый дядя – серьезный соперник вашему ребенку: теперь вы станете делить свое внимание между ними и не будете принадлежать ему безраздельно. В-третьих, большие перемены и страх неизвестности, как правило, выбивают людей (а детей особенно) из колеи, внушают им чувство страха и незащищенности.

Скажите ребенку, что любите его и непременно будете по-прежнему ходить с ним в парк, играть с ним... Объясните, что взрослые люди часто хотят жить в семье, где есть мужчина, женщина и ребенок. Что его отношения с папой после прихода нового дяди не изменятся и что правила в семье останутся те же – уважение друг к другу, дружелюбие, выполнение своих обязанностей.

Не корите своего ребенка за его реакции. Дайте ему возможность плакать, протестовать, ругаться. Сочувствуйте ему: «Это трудно – принять нового человека. Это нелегко – полюбить нового человека, поверить ему и научиться с ним дружить». Докажите, что у вас хватает на него и сил, и энергии, и нежности, и любви.

Советы

Познакомьте ребенка с вашим избранником минимум за два-три месяца до свадьбы.

Требуйте от ребенка, чтобы он относился к вашему избраннику так же уважительно, как ко всем остальным взрослым.

Не настаивайте, чтобы ребенок называл нового дядю папой.

Избегайте оставлять ребенка с отчимом надолго на первых порах – обоим нужно постепенно привыкнуть друг к другу.

Проводите с ребенком время наедине ежедневно! Он должен твердо знать, что вы не предали его ради нового человека.

Не торопитесь рассказывать ребенку про то, что скоро у вас будет еще один малыш. Важно, чтобы ваш ребенок имел возможность адаптироваться к отчиму, а потом уже к появлению брата или сестры.

Говорите о биологическом отце в присутствии ребенка только добрые и приятные вещи.

Не сравнивайте биологического отца ребенка и отчима.

Старайтесь искоренять у себя чувство вины самостоятельно или с помощью специалиста-психолога.

Чаще всего, у отчима и пасынка складываются достаточно сложные отношения. В возрасте 10-12 лет мальчики крайне негативно воспринимают любое давление со стороны взрослых. Они могут дерзить, оскорблять учителей, родителей, близких. Еще менее терпеливы они в отношениях с «чужим человеком», ведь именно так подросток воспринимает отчима.

То, что сын простил бы отцу, он никогда не простит чужому мужчине. Отчиму очень трудно построить гармоничные отношения с пасынком. Трудности могут быть связаны с тем, что отчим не может использовать большинство воспитательных приемов, которые иногда может использовать отец. Пасынок никогда не простит окрика, наказаний. Если это произойдет, то мальчик сначала отстранится и озлобится, а потом, когда повзрослеет, попытается отомстить своему обидчику как за реальные, так и за мнимые обиды. Но и не воспитывать ребенка тоже нельзя, ведь в таком случае он вырастет просто неуправляемым.

Для того чтобы успешно решить проблемы общения с пасынком, мужчина должен вести себя как открытый, доброжелательный и серьезный человек. Нужно наладить с мальчиком дружеские отношения, в которых взрослый будет признанным лидером. Только тогда подросток разрешит чужому человеку вмешиваться в его жизнь и будет считаться с его мнением