

ХВАЛИТЕ РЕБЁНКА ЧАЩЕ



ЕЛЕНА ИЩЕНКО

Не бывает трудных подростков, бывает время, когда им трудно. Как понять собственного ребенка, как ему помочь, если он попал в беду?

О ЛЮБВИ, АРИФМЕТИКЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И РАЗГОВОРАХ НА НОЧЬ РАЗМЫШЛЯЕТ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ КРАЕВОГО ЦЕНТРА МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ **ТАТЬЯНА СЕЛЕЗНЕВА.**

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ПОТОМ

Летом у подростков появляется много свободного времени, они расслабляются, снимая напряжение, в котором пребывали целый год. И тут появляются соблазны. Все дети любопытны от природы, ими движет поиск нового, чего они еще не пробовали и не испытали. К тому же подростки существа деятельные, им надо что-то предпринимать, так они развиваются, познают мир. Понятно, что занятие должно быть интересным. Если вы настаиваете, что ребенок должен играть на пианино или взять в руки скрипку, а ему этого делать не хочется, он придумает самые немислимые уловки, чтобы избежать этого истинного, в его понимании, наказания.

Словом, если взрослые не предложат занятие ребенку, он найдет его сам. И не факт, что достойное. Ребенок опять же из любопытства в компании сверстников может выпить, покурить, попробовать энергетики или наркотики. Как понять, что с ребенком происходит что-то не то? Если он приходит поздно или не приходит вовсе, объяснив, что остается ночевать у друга. Он часто отключает телефон. Если вы замечаете странности в его поведении, – расширенные зрачки, непривычный запах, повышенный аппетит, буквально волчий. Возвращаясь, он старается прошмыгнуть в свою комнату. Это тревожные звоночки. Что с этим делать? Разбираться.

Конечно, у родителей с ребенком должны быть доверительные отношения. А если их нет? Никогда не поздно начать их выстраивать. Каким образом? С ребенком нужно разговаривать. Обо всем – о школе, о его друзьях. Если ребенок не привык это делать, начните ему рассказывать с о себе. О том, что было сегодня на работе, о проблемах, попросите совета. Если вы покажете ему пример доверительности, он ответит вам тем же. Контакт с ребенком – это умение говорить и слушать. Заставить его быть искренним, настаивая, дескать, давай выкладывай, что у тебя там, не получится. Он или уйдет от разговора или наврет с три короба. Надо выработать навык, привычку такого общения. На улице ребенок ищет понимания. Так научитесь это делать сами.

Как бы подростки не общались с родителями, родители для них самые главные люди. А протест, который дети периодически демонстрируют, – это возрастное. Желание показать, что я не до такой степени зависим от тебя, мама. Позволь мне самому тоже что-то решать. Негативизм – как правило, поиск границ, за которые ребенок может или не может выйти. Если границы долго остаются на одном и том же уровне, ребенок вырастает из них. Он толкается, как цыпленок, пытаясь вылезти из яйца. Помогите ему!

Очень сближают совместные увлечения. Понятно, что родители заняты, но для ребенка, особенно летом, надо найти время. Поиграть с ним в футбол, в теннис, сходить на тренировку, если он чем-то занимается. Наконец, махнуть на рыбалку, даже просто посмотреть кино по телевизору. Ребенок – не книжка, которую можно отложить на потом.

– Помню, я была маленькая, шла Олимпиада, и в прямом эфире показывали все игры по хоккею, – рассказывает

Татьяна Селезнева. – Мы с папой сидели у телевизора до часу ночи. Когда наша команда забивала шайбу, мы стреляли из детского пистолета и тихонько дудели в дудочку. Мы были вместе!

Займите ребенка техникой, пусть даже домашней. Возможно, разобрав старую стиральную машину, он ее не соберет вновь, зато вы будете друзьями. Включитесь в тему, интересную ребенку. Так возникают связующие ниточки. И чем их будет больше, тем ближе с ребенком вы станете.

Контакт с подростком возникает, когда вы прикасаетесь к нему. Чувствуете, что он замкнулся, зажат, слегка прикоснитесь к нему. Или, разговаривая о чем-то важном, гладьте его по руке.

ДЕЛАЛИ ОДИН РАЗ ЗАМЕЧАНИЕ РЕБЁНКУ, ПОХВАЛИТЕ ЕГО ДВАЖДЫ. ДЕЛАЛИ ДЕСЯТЬ ЗАМЕЧАНИЙ, ДВАДЦАТЬ РАЗ ПОХВАЛИТЕ. ВАМ КАЖЕТСЯ, НЕТ ПОВОДА? НАЙДИТЕ! А ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ, НЕ РУГАЙТЕ.

Он вас лучше поймет. Иногда достаточно кивнуть головой, посмотреть в глаза, и этим сказать гораздо больше.

Самое лучшее время для налаживания отношений – вечер, перед сном. Ребенок лежит в постели, он разделся, снял броню и щиты, которыми отгораживается от всех. Он готов к общению. Говорите с ним, или читайте книжку. Простые истины, но они работают.

АРИФМЕТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы ни сделал ваш ребенок, даже если он попал в плохую историю, его нужно любить. Когда ребенок понимает, что его любят? Когда ему об этом говорят. Дети иногда боятся, что не

смогут оправдать ожидания своих родителей и готовы совершить роковой шаг. Не сдал ЕГЭ – это не катастрофа. Любой экзамен – вторично, главная ценность – ваш ребенок, его жизнь. Да, плохо, что у тебя это не получилось, но давай вместе думать, что делать.

И всегда надо прощать. Осуждать не ребенка, а его поступок. Даже самые страшные преступники, если они искренне раскаялись, достойны прощения. Без этого как жить? И уж если простили, то больше не напоминают о прошлом. А если напоминают, значит не простили. Признайте это честно!

– И обязательно хвалите ребенка, – настаивает Татьяна Селезнева. – Повторяйте, что он самый лучший, что он нужен и что без него очень плохо. Я предлагаю родителям формулу – сделали один раз замечание ребенку, похвалите его дважды. Сделали десять замечаний, двадцать раз похвалите. Вам кажется, нет повода? Найдите! А если не можете, не ругайте. И помните, что ваша похвала и вера в него в ответственный момент удержит его от поступка, который он мог бы сделать, но не сделает его, вспомнив про вас.

Татьяна Селезнева убеждена, что, если ребенок совершил ошибку в жизни, это вина родителей.

– У меня как психолога больше претензий к родителям, – говорит Татьяна, – Взрослым кажется, что они все делают для своего чада. Они работают, как проклятые, чтобы у него все было, а он, неблагодарный, не хочет убрать в комнате или помыть за собой тарелку. Мы-то его любим! Но обед на плите – это не исключительное проявление ваших чувств. Это, как у всех. Купили планшет или телефон? И это любовь.

СОГЛАШЕНИЕ ПО-РОДСТВЕННОМУ

Нежелание постирать носки или убрать в комнате – это всегда следствие! Помните, когда ваш ребенок хотел вам помочь, предлагайте помыть полы или почистить картошку, а вы говорили не надо, понимая, что обязательно воду прольет, картошку изрежет. Пожинайте плоды! Маме важно было сэкономить время. Сделаю все сама, быстрее будет, рассуждала она, а то после него придется все переделывать. А когда вашему ребенку пятнадцать лет, ему уже не дашь волшебную таблетку, чтобы он стал послушным.

– Да, грязь в квартире – это плохо, – говорит психолог. – Не хочет ребенок убирать, договаривайтесь. Проведите границу: вот зона твоей ответственности, а вот – моей. Согласен? И уж тогда выполняй соглашение, иначе последуют санкции.

Родители много требуют от детей, но, к сожалению, не понимают, что им самим надо меняться. Напротив, мы выстраиваем и вторую свою половину, и детей исключительно под себя. А если не получается, начинаются постоянная ругань, упреки. Почему взрослые все позволено, а ребенку ничего? Воспитывайте себя, не вымещайте на ребенке свою неудовлетворенность из-за неудавшейся личной жизни. Она может измениться.