



Дети становятся взрослыми, но продолжают нуждаться в родителях как ресурсе поддержки и образце адаптивного реагирования на жизненные трудности.

Многие родители взрослеющих детей сталкиваются с трудностями достижения договоренности, неконструктивным дистанцированием, потерей контакта. Чтобы построить продуктивные отношения с взрослеющим ребенком, необходимо отказаться от давления, научиться слушать и слышать, учитывать эмоциональное состояние ребенка как партнера по взаимодействию.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ФИЗТЕХ-КОЛЛЕДЖА, К.П.Н. МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА ФОКИНА

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:
fokina.mv@phystech.pro



ПСИХОЛОГИЯ

ОБЩЕНИЕ С ВЗРОСЛЕЮЩИМ РЕБЕНКОМ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Остаться родителем и не разрушить контакт с ребенком, который становится взрослым – вместо разобщения и потери авторитета.

Значительная доля подростков переживает хроническое эмоционально-личностное неблагополучие, связанное с нереализованностью ведущих психологических потребностей: в любви, принятии, доверии, уважении, единстве, самостоятельности и ответственности. Нереализованные потребности находят выражение в агрессивности или аутоагрессии, чрезмерной тревожности, подавленности, апатии, маскируемой скукой и отсутствием увлечений, неумении строить поддерживающие отношения с ровесниками и старшими. У многих подростков накоплен и здорово не проработан травматический психологический опыт: обиды, страхи, переживания незащищенности, униженности, нестабильности, трагедии отношений. В итоге в субъективном мире подростка обобщены представления о мире и людях как враждебных, отстраненных и не способных оказать поддержку, переживания грусти, обиды, одиночества, тревоги, неуверенности, и деструктивные тенденции. Наблюдается и обедненность социально-психологических ресурсов поддержки: большинство подростков не обращаются за родительской поддержкой, хотя и нуждаются в ней, не решаются на доверие с ровесниками, предполагая: мой искренний рассказ о переживаниях о проблемах воспримут как нытье, меня отвергнут как нытика.

Эмоциональная нестабильность, потребность в независимости и накопленный психотравматический опыт молодых людей обязательно проявляют себя во взаимодействии с родителями. Нередко родитель хочет, но не может найти контакт с взрослеющим ребенком.

Родителям могут быть полезны следующие **принципы конструктивного общения**.

1. **Категорическая нежелательность проявления словесной и физической агрессии в адрес ребенка**, в том числе – негативных сравнений с другими, пренебрежения, обесценивания, устрашения, предостережения. Начинайте с уважения и принятия. Будьте корректны. Если сорвались, вышли из себя, сказали лишнее – попросите прощения, признайте, что потеряли контроль, но без самобичевания. Объективное признание неправоты не снизит, а повысит родительский авторитет.

2. **Выравнивание позиций**: общаться с взрослеющим ребенком из позиции «на равных»: не подавлять, не заставлять, не контролировать то, с чем он справляется самостоятельно. Требования, запреты, пожелания к поведению обязательно должны быть, но форма их предъявления должна быть уважительной, не повелительной (говорите так, словно разговариваете с другом, которого уважаете).

3. **Принятие всерьез чувств, переживаний, негативных состояний ребенка**. Не отмахивайтесь от них, не воспринимайте их как нечто несущественное или надуманное им самим. Будьте готовы выслушать его, не советуйте, не перебивайте, не переубеждайте: попробуйте вместо этого озвучить его чувства (вы описываете в повествовательной, а не вопросительной форме то, как понимаете его чувства (интонация, будто вы говорите с другом, которому тяжело, но вы верите в его силы). Например, «Похоже, у тебя накопилось много боли, которой тебе не с кем поделиться»; или «Возможно, мне не удастся передать тебе, как много ты значишь для меня»). Ждете реакции, не задавая никаких вопросов. Если ребенок пока молчит, не настаивайте на ответе (но можно сказать «Когда ты будешь готов поговорить, я целиком выслушаю тебя»). В большинстве случаев этот прием срабатывает и дети возвращаются к тому, что вы сказали, чтобы высказать то, что накопилось на душе).

4. **Критикуйте четко.** Укажите конкретные недостатки. Старайтесь не давать обобщенной негативной оценки действиям, способностям, настоящему или будущему.

5. **Эмоциональная поддержка:** демонстрация любви, уважения и симпатии к ребенку; избегание предостережений, негативных ярлыков. Принятие индивидуальности ребенка: не пытайтесь слепить из него идеал, позвольте ему быть самим собой, пусть и несовершенным.

6. Используйте прием **описательной похвалы**, чтобы поддержать самостоятельность ребенка и помочь ему не быть зависимым от чужих оценок. Описательная похвала – это не просто обобщенная положительная оценка действий или качеств (типа «Молодец, сильный, хороший, талантливый»), а четкое указание того, что именно вам нравится («Ты так сосредоточенно работал, даже шум от соседей не помешал», «Твоя одежда выглядит безупречно: чистая, отглаженная и все сочетается друг с другом»). Это помогает осознать требования, собственные результаты и понять, что похвала – не формальность, а результат реального внимания.

7. **Открытость:** семье полезно выделить время для открытого обсуждения переживаний и состояния ребенка. Главное, создать атмосферу доверия (гарантировать, что никто не будет осуждать и обижаться; что члены семьи говорят по очереди и не перебивают друг друга; что никто не повысит голос), обозначить цель разговора (например, «Мы хотим понять, что ты переживаешь и как мы можем тебя поддержать»), «Хочется стать ближе к тебе и подумать, что мы можем сделать для тебя в этой ситуации». Если все члены семьи выскажут свои переживания, мысли и надежды относительно актуальной ситуации, есть шанс обнаружить нечто значимое, упущенное ранее.

8. **Минимум принуждения:** предлагайте выбор и давайте время на размышление (например, «Мне нужна помощь с домашними делами. Что ты готов сделать: пропылесосить и протереть пыль или вымыть посуду и сходить в магазин за продуктами по списку?»).

9. **Поддержание и развитие самостоятельности:** все, что ваш ребенок может сделать сам, он должен делать сам, без вмешательства родителей.

10. **Поддержание и развитие ответственности.** В том числе, важно помочь осознать и принять тот факт, что исход любых самостоятельных действий может быть негативным, но это не фатально и в

основном исправимо. Помогать ребенку снять тревогу, мешающую принятию ответственности («Вдруг случится что-то плохое?»). В том числе, научить планировать возможные последствия не в далеком будущем, а на 2 небольших шага вперед (например, значимая контрольная, вызывающая у ребенка опасение получить «2» - обсудить, что произойдет, если негативное опасение сбудется: ты расстроишься, тебе придется переписать контрольную или постараться получить хорошую оценку, чтобы «закрыть» двойку; учить не связывать ситуативные трудности с опасениями за отдаленное будущее).