Автор: admin
12.04.2011 18:31 - Обновлено 29.10.2014 13:59

# Как научиться не раздражаться, общаясь с подростком?

Несмотря на то, что всем взрослым давно известны особенности подростков, их склонность к частой смене настроения, иногда многим случается сорвать свой гнев на ребёнке.

Постоянные перемены в поведении ранее таких предсказуемых детей способны довести даже самого терпеливого родителя. И, правда, пять минут назад ваш ребёнок рассуждал, как совершенно взрослый человек о политической ситуации в стране, а сейчас закатил истерику по совершенно незначащему поводу, например, вдруг вспомнив, что 10 лет назад вы позже обычного забрали его из детского сада.

Всё дело в том, что подростки склонны постоянно возвращаться к ситуациям, в которых их что-то чрезвычайно встревожило. Эти невыплеснутые ранее конфликты совершенно неожиданно для них самих всплывают в их памяти иногда совершенно не к месту, пугая и удивляя родителей.

Таков путь к взрослению: вначале ребёнок должен очистить своё подсознание от застарелых обид и переживаний, только тогда он постепенно начнёт взрослеть. Поэтому важно быть гибким в отношениях с ребёнком.

Иногда очень трудно сохранить душевное равновесие при общении с подростком. Тем не менее этому можно и нужно научиться, ибо, как говорится в древнем афоризме, «обуздай свой гнев, иначе он победит тебя». Это умение принесёт пользу не только при общении с детьми, но и поможет вам избежать многих других проблем.

На способность самоконтроля негативно влияют такие факторы, как усталость, депрессия, состояние беспокойства. Этих состояний можно избежать, если соблюдать разумный баланс между временем, которое вы посвящаете общению с людьми, работе и времени вашего отдыха. Депрессия часто возникает от пресыщения общением с людьми, (например, у вас всё чаще появляется желание «бросить все, и уехать - в деревню, лес, на необитаемый остров, и «чтобы там совсем никого не было»).
Необходимо правильно распределять время, часть которого вы будете проводить с

людьми, а какое-то время посвящать только себе, своему отдыху. Одиночество должно давать отдых нервной системе. Телевизор не подходит для этой цели, так как продолжает эмоционально изматывать нас. Лучше просто побыть в тишине или послушать успокаивающую музыку.

Частые эмоциональные срывы разрушают нашу нервную систему, поэтому необходимо их подавлять.

Если вы всё-таки не удержались и накричали на своего ребёнка, исправьте ситуацию: чуть позже, когда успокоитесь, подойдите и извинитесь перед ребёнком, объяснив причину вашей реакции. Такой подход только улучшит ваши взаимоотношения. Не бойтесь таким образом уронить свой авторитет в глазах ребёнка.
Скорее, вы потеряете его уважение, не признавая своих ошибок.

Если ваши срывы становятся слишком частыми, задумайтесь о внутренних причинах, вызывающих у вас такую бурную реакцию.

Чем более сдержанны и добры вы будете по отношению к своему ребёнку, тем более строгую дисциплину вы сможете установить по отношению к своему подростку, как ни парадоксально это звучит.

Дети более склонны прислушиваться к мнению тех, кого уважают, а постоянно кричащего и непоследовательного в своих требованиях человека уважать, согласитесь, трудно.

Чем чаще вы сердитесь, тем меньше сил у вас остается на приятное общение с ребёнком, тем больше сил вы тратите на борьбу со своим гневом. Вам необходимы терпение, самодисциплина, энергия и самоконтроль, если вы хотите суметь контролировать поведение вашего ребёнка.

Если справиться с собой вам мешает ваше физическое состояние, переходите на более спокойный темп жизни, займитесь собственным оздоровлением.

В редких случаях, если у вас имеется склонность к депрессивным состояниям и вы сделали всё, чтобы предотвратить наступающую депрессию, обратитесь к профессионалам: родитель, находящийся в состоянии депрессии не может заниматься воспитанием подростка. От этого пострадает и ребёнок, и вы сами.

Терпимости вам и здоровья, уважаемые родители!

Автор - Екатерина Новикова
Источник