

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение

«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

### **Методические рекомендации для родителей**

#### **На тему «Почему подросткам сложно рассказывать родителям о себе?»**

Многие родители замечают, что их дети не всегда готовы открыто говорить о себе и своих переживаниях.

Замкнутость подростка — обратная сторона той бури, которая бушует у него внутри. Начиная с 12–13 лет подростки постепенно отдаляются от родителей. Этот период называется «переходный возраст» – время перехода (зачастую трудного) из детства во взрослую жизнь. Поэтому одна из причин связана с подростковым стремлением к самостоятельности. В это время дети начинают искать свою индивидуальность и независимость. Им может быть сложно признаться перед родителями в своих переживаниях и проблемах. Они могут опасаться, что это будет воспринято как слабость или недостаток, бояться негативной реакции родителей на их истории или проблемы. Они могут беспокоиться о том, что родители будут осуждать их или не поймут вообще их ситуацию.

Ещё одна причина, подростки могут чувствовать, что родители не принимают их проблемы всерьёз. Это создаёт барьеры для открытого доверительного общения. И конечно, ребёнок не видит смысла говорить о своих переживаниях.

Также, подростки могут испытывать давление со стороны сверстников и социальных медиа, чтобы соответствовать определённым стандартам или идеалам. Они могут бояться, что рассказ о переживаниях или проблемах вызовет насмешки или негативную реакцию окружающих. Поэтому они предпочитают общаться с друзьями или искать поддержку на просторах интернета.

Бывает и так, что родители находятся в позиции «я лучше знаю, как тебе жить». Следовательно, ребёнку совсем не хочется ничего рассказывать, если априори он не прав. Если у вас, родителя, есть чёткие устойчивые убеждения, которыми вы никак не можете поступиться, очень сложно будет общаться с подростком. Ведь в любой ситуации вы будете доказывать свою точку зрения. Вы же правы и лучше знаете, чем ребёнок. Хотя это может быть совсем не так. А когда хочется поговорить с родителями ребёнку важно обсудить ситуацию, вместе подумать, взвесить разные варианты.

«Со слов детей, им бывает сложно поделиться проблемами с родителями. Частая причина в том, что родители задают ребёнку вопросы только ради контроля. А подростки контроль не любят, точнее, контроль вообще никто не любит, а особенность подросткового возраста в том, что они контроль вообще не приемлют. «Как дела с оценками» – это явно не разговор по-душам... Обычный итог контролирующего разговора ребёнок знает – тебя или поругают, или ты получишь наравоучение. А если ребёнок вообще не просил ни совета...? А вы уже учите?»

Кроме того, навык делиться, рассказывать и обсуждать может быть не сформирован в семье. Если у вас нет традиции говорить о своих проблемах, общаться с родными в семье, то почему это должен уметь делать ребёнок? Говорить нужно учиться, а говорить о себе, о проблемах – тем более. Начните говорить ребёнку о себе, и заведите разговор так, а не с фразы «как у тебя дела? Или как школа?» (психолог Денис Визер)

Важно, чтобы родители создавали открытую и поддерживающую атмосферу дома, в которой подростки могут чувствовать себя комфортно и безопасно делиться своими мыслями и чувствами. Родители должны проявлять интерес к жизни ребёнка, задавать открытые вопросы, но не давить и быть готовыми выслушать его без осуждения и критики. Это поможет ему почувствовать поддержку и доверие, и ваш подросток будет знать, что у него есть «крепкий тыл», опора в виде любящей семьи.

Стоит помнить так же, что каждый ребёнок индивидуален, и что работает для одного, может не сработать для другого. Возможно, ваш ребёнок предпочитает выражать свои мысли и чувства через искусство, спорт или другие хобби. Поддерживайте его в этих увлечениях и дайте ему возможность самостоятельно выбирать, как ему комфортнее делиться с вами своими переживаниями.

Наконец, доверие и открытая коммуникация – это процесс, требующий времени и терпения. Будьте настойчивыми и поддерживайте связь с вашим ребёнком. Постепенно, он начнёт понимать, что может положиться на вас и рассказывать о своих переживаниях.

Важно помнить, что отношения с детьми – это взаимный процесс, и ваше участие в этом процессе является ключевым. Будьте внимательными, понимающими и любящими родителями, и тогда ваши дети будут больше открываться и делиться с вами.