Фундамент взаимопонимания: 15 советов для родителей взрослеющих детей  
Автор: Трофимова Юлия Александровна



Сегодняшняя тема была навеяна одним интернет-сообществом. Там предлагалось порассуждать на тему: что мы делаем для других - и что для себя. Я начала с первой части, и… еще не добралась до второй, потому как задумалась над тем, что делаю для дочери.

Хочу предложить Вам ответить для себя на тот же вопрос: дорогие родители, **что Вы делаете для своих детей?**

Давайте оставим сейчас за скобками понятия «одеваю», «обуваю», «кормлю», «плачу за обучение» и пр. Не потому, что это не важно, просто сегодня мы поговорим о другом. Что еще нужно нашим детям от нас, и чем мы можем им помочь?

**1. Поддерживайте их разнообразные увлечения**.

Да, они постоянно меняются. Да, некоторые из них кажутся вам глупыми и неперспективными. Да, вы считаете, что для …(танцев, рисования, пения, карате) у него нет таланта и способностей. Поддерживать нужно все равно!

В разное время я покупала для дочери разные материалы для творчества, например: нитки для вышивания, ленты для плетения «фенечек», бисер, краски (акварельные, акриловые, гуашь, витражные), ноты и набор для караоке, туфли для танцев, открытки и марки для отправки по всему миру в рамках проекта «посткроссинг», нереальное количество блокнотов и тетрадок для написания рассказов, профессиональные очки для плавания и многое, многое другое.

Часть всего этого добра лежит теперь дома, едва опробованная, но многое принесло свои плоды.

* Красками с удовольствием рисуем мы обе, но я чаще, поскольку дочь открыла для себя, что простой карандаш нравится ей больше.
* В караоке она тоже больше не поет, но ходит заниматься вокалом профессионально, причем академическим. На сегодняшний день это ее главное увлечение, которое ей не надоедает.
* Рассказы пишутся на любых клочках бумаги, попавшихся под руку, однако красивые блокноты и тетради очень вдохновляют.
* Бисер, ленты, мулине вспоминаются от случая к случаю, но тренируют усидчивость и внимание.
* Открытки уже не отправляются, но здорово подтянулись английский язык и география, ведь подписывать их нужно было так, чтобы тебя могли понять в любом уголке мира, да и ей интересно было читать то, что прислали для нее самой.

Ничего не проходит зря и бессмысленно, все кладется в детскую копилочку опыта и может «выстрелить» пусть не сейчас, а когда-нибудь в будущем.

**2. Старайтесь быть в курсе общеподростковых тенденций и того, что нравится и близко именно вашему ребенку**.

Важно знать, кто «готы» и «эмо»; что такое Slipknot и какую музыку они играют; что означают «мемы», и кого называют «бро».

Если вы понимаете, в каких понятиях «варится» ваш ребенок, что его волнует, какими категориями он мыслит - вы «в теме» и можете что-то подсказать или ненавязчиво высказать свое мнение (вы же понимаете, о чем речь!).

А если вы считаете все это ерундой и не желаете забивать себе голову этим «мусором» - то как бы сообщаете сыну или дочери, что вам не интересно, чем он живет и чем дышит. Соответственно, и делиться всем этим он будет не с вами.

**3. Прежде, чем ответить отказом на какую-то просьбу ребенка, успевайте задать себе простой вопрос «почему нет?»**.

Берите тайм-аут. Важно успеть проанализировать собственные мотивы: почему я не разрешаю это? Чьи интересы задеваются? Что будет, если я разрешу? Боюсь ли я за ребенка (опасность для него) или беспокоюсь о собственном комфорте (беспокойство за себя)? Вы увидите, что в половине случаев мы отвечаем «нет» автоматически, в общем, без оснований – что прекрасно улавливается подростком и не способствует вашему взаимопониманию.

**4. Не заставляйте его носить одежду, которая нравится вам, а не ему.**

Поверьте, ненравящуюся шапку он снимет, выйдя из подъезда, а «приличный», с вашей точки зрения, спортивный костюм может спровоцировать насмешки одноклассников и, как следствие, обиду ребенка на вас.

Безусловно, речь не идет о вещах, которые не соответствуют ситуации. Тут уже надо договариваться: в школу строгие вещи, а не джинсы, а какие – пусть выберет сам.

**5. Будьте на их стороне**.

Всегда. Безоговорочно. Не вставайте на сторону учителя, когда он ругает ребенка за что-то, не примыкайте к «обвинителям». Ваш ребенок должен знать, что Вы с ним. Поверьте, он будет благодарен вам за это даже через много лет.

**6. Попробуйте послушать музыку, которую он слушает,** и понять, что в ней его привлекает, даже если это «жуткий» рок или «дурацкий» рэп. Не весь рок жуткий, и не весь рэп – бестолковый набор слов.

Музыка для подростка – способ воспринимать мир, а иногда и отгораживаться от него. В подростковом возрасте ориентиры меняются, собственные установки претерпевают существенные изменения, и от всей этой круговерти иногда возникает потребность спрятаться, отгородиться и ничего не решать хотя бы какое-то время. И тут на помощь приходят наушники. Неплохо бы родителям быть в курсе что там, в этих наушниках, играет.

**7. Посмотрите фильмы, которые нравятся ребенку, вместе**, или договоритесь, что сегодня фильм выбирает он, а завтра вы. Это полезно сразу с двух сторон: вы узнаете, что привлекает сына или дочь, и можете обсудить плюсы и минусы того, что нравится вам обоим.

Обсуждайте прочитанные книги, просмотренные фильмы, статьи. Ни в коем случае не высмеивайте «незрелые» рассуждения, подчас пропитанные максимализмом. Спорьте, озвучивайте разные мнения, выходите на диалог – вы можете услышать много интересного. Таким образом увеличивается ваша «площадь взаимодействия».

**8. Разрешите ему или ей измениться:** покрасить волосы, отстричь челку, надеть ботинки, которые ему нравятся, а вам кажутся чудовищными. Ищите варианты, предлагайте альтернативы – благо их немало, если поискать, а не отмахиваться. Подросткам важно внешнее выражение себя, это помогает им выразить их внутреннее «Я».

Волосы можно красить и не «насовсем», а искать свой образ с помощью специальных мелков: в школу – в обычном облике, а на прогулку – с голубой или фиолетовой прядью в волосах. Можете и сами попробовать – меняться полезно. Не приходите в ужас от современных нарядов, лучше обсудите уместность той или иной одежды в разных обстоятельствах.

**9. Слушайте**.

Это слово хочется написать трижды и выделить жирным шрифтом.

Не всегда обязательно что-то говорить, иногда это бывает даже вредно, ведь взрослые из лучших побуждений часто «скатываются» в нотации, поучения – в общем, во все то, что раздражает любого человека, не только подростка.

Ваше мнение – не единственно правильное.   
Напоминайте себе об этом почаще – и то, что вы говорите ребенку, перестанет напоминать скучную лекцию. А что мы все делали на скучных лекциях? Правильно: убегали физически или ментально (сон, игры, свои мысли). Именно это делают наши дети, предчувствуя очередную мораль.

А вот слУшать полезно всегда. Со временем получается даже слЫшать.   
Мы всегда говорим о том, что нас волнует, страшит, радует, восхищает – а разве не это мы хотим знать о наших детях?

Кто-то возразит: «Да он/она вообще ничего не говорит!».  
Вообще-то именно это и есть послание, и важно понять его правильно.   
О чем это молчание? О том, что хочется, чтобы не трогали - или наоборот, чтобы молча посидели рядом и обняли?   
О чем-то, переживаемом внутри, или о страхе услышать вашу оценку?..

**10. Путешествуйте с ребенком по разным местам вместе**.

Совместный опыт переживания и проживания эмоций – великий ресурс для отношений! Музеи, старые города, новые люди – все это можно обсуждать вместе, развиваться в культурном смысле, получать пищу для размышлений.

**11. Не бойтесь потерять родительский авторитет, показав себя не с лучшей стороны.**

Пусть он видит вас разного – увлеченного, грустного, сопереживающего, сомневающегося, общающегося с разными людьми – это помогает ему принять и себя в разных ипостасях, а не только как «хорошего мальчика».

В дошкольном возрасте родители воспринимаются детьми как боги, которые знают все, могут все и никогда не ошибаются. В подростковом же возрасте флер всесильности родителей либо рассеивается одним махом в ситуации, когда мама или папа «вдруг» оказываются не на высоте в глазах подростка; либо сползает слоями, по чуть-чуть, пока и вовсе ничего не останется. Не надо быть «непогрешимой иконой», до которой не дотянуться – будьте человеком со своим слабостями и сильными сторонами!

**12. Говорите с детьми, как со взрослыми**.

Я однажды прочитала очень хорошее выражение: «находясь в примерочной с дочерью и видя, что наряд ей не подходит – скажите ей об этом так, как сказали бы подруге или коллеге. Вот именно в тех же выражениях».

Эту формулу можно использовать во многих ситуациях – это спасает от обид, ссор, непонимания. Относитесь к чувствам детей уважительно, и они отплатят вам тем же. Может не сразу, но непременно.

**13. Делитесь с детьми тем, что вас волнует, спрашивайте их мнение**, будь то семейный бюджет или планы на отпуск, советуйтесь о планах на ужин – и не забывайте прислушиваться к пожеланиям. Дети – наше зеркало, и со временем будут отвечать вам тем же: в их делах уже ваш голос будет совещательным, а это какая-то часть «акций», доверенная вашим рукам. Поверьте, это немало – участвовать в жизни подростка на таких условиях.

**14. Разрешайте им принимать какие-то решения самостоятельно и нести за них персональную ответственность.**

Не кидайтесь «стелить соломку», чтобы любимое чадо не ушиблось. Это важный опыт, который они должны приобрести. Инфантильные 25-летние люди – очень грустное зрелище, а делают их такими чаще всего именно сверхлюбящие родители.

Начните с малого – позвольте ребенку самому собрать свою сумку в поездку, например.

**15. Доверяйте ребенку**.

Это не требует никаких дополнительных пояснений.

**Почему все это так важно?**Благодаря всем этим рекомендациям, кроме очевидных бонусов – быть по-настоящему близким своему ребенку - можно еще надеяться не пропустить что-то опасное, несущее угрозу.

Восприятие наших детей как плодородная почва: какие зерна туда попадут, те и прорастут. Это знают и умеют пользоваться многие организации, в том числе экстремистские. Опасностей много: секты, наркотики, «плохие компании» - только если Вы будете в контакте со своим ребенком, у вас будет возможность помочь, предотвратить, сделать так, чтобы ростки зла, случайно возникшие, не превратились в лесной массив.

Предупрежден - значит вооружен, кто владеет информацией – тот владеет миром. Но это уже тема другой статьи.

Возвращаясь к вопросу, который я задала вначале «что мы делаем для наших детей», хочу добавить вот что: делайте все, но не ждите благодарности. Помните прекрасную фразу из армянского мультика – «делай добро и бросай его в воду»? Это лучшее, что мы можем сделать для наших детей. Отдача будет, но не сразу.

Нет ничего грустнее, чем слышать на консультациях родительские фразы:

* «Я для него, все, а он…»,
* «Родила его в муках, а он неблагодарный…»,
* «Во всем себе отказывала…»,
* «Всю жизнь к его ногам положила…» и многие другие, очень похожие.

Они не просили об этих великих одолжениях, не брали кредитов, возвращения которых с процентами требуют теперь родители, и не просили их рожать. Может быть, это жестко звучит, но честно.

И когда-нибудь они уйдут от нас и будут продолжать жить свою жизнь без нас. Так давайте вместе получать удовольствие от взаимодействия друг с другом! Быть такими, какие мы есть, и делать для наших детей самое важное: не только ЛЮБИТЬ – это, кстати, легче, - а УВАЖАТЬ. Просто так.

*Делать добро и бросать его в воду.*