

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318

«Как общаться с подростком, не нарушая его личные границы»

Выпуск № 47

В жизни ребенка есть два важных возраста, когда происходит сепарация от родителей, желание почувствовать себя взрослым, отдельным — это так называемый кризис трех лет и подростковый период. Чтобы найти общий язык с подростком, важно начинать отстраивать границы еще с самого детства.

Малышу следует объяснять, что такое личные границы — и его, и окружающих.

Ребенок должен знать, что у него есть личные вещи, игрушки, кровать, личное пространство, которое никто не может нарушать без его согласия. Если это будет заложено, то к подростковому возрасту родителям даже с бунтующим подростком будет проще нащупать эти границы вновь.

Какие бывают личные границы? Прежде всего, телесные: меня никто не может трогать без моего разрешения. И это не только про безопасность, но и про коммуникацию с родителями.

Подростки начинают испытывать стеснение и раздражение, когда мама без предупреждения решает их обнять из самых теплых чувств. Поэтому важно, прежде чем прикасаться к подростку, спросить у него, можно ли это сделать?

Существуют и границы эмоциональные. Любой человек, в том числе, ребенок, имеет право на эмоции. И никто не вправе их обесценивать. Несчастная первая любовь, страх перед контрольной, просто грустное настроение — родителям ни в коем случае не следует принижать значение чувств, которые испытывает подросток в данный момент, даже если взрослым они кажутся не стоящими таких бурных переживаний.

Под запретом такие расхожие фразы, как «Сколько еще будет у тебя таких парней, что ты слезы льешь?», «Не бойся, что ты, как слабак?» и т. п.

Подростку необходимо полное принятие, безопасное пространство для выражения эмоций, эмпатия со стороны взрослого. Да, подросток будет стремиться выражать свое мнение, даже если оно нелепое, глупое, неправильное. Но это его мнение, и это тоже границы, которые тинейджер будет охранять. Иногда нарочито и вычурно. Потому что таким образом он отделяется от родителей.

Отдельная тема — границы территориальные.

Нет ничего ужасного в том, что подросток решил врезать замок в дверь своей комнаты. Так он показывает, что вход в его пространство возможен только по личному приглашению и по его согласию. Даже если дверь не запирается, входить в нее лучше, только предварительно постучав и услышав утвердительный ответ.

Уважение этого пространства для подростка бесконечно важно.



Еще одна граница — психологическая.

Музыка, которую слушает подросток, кино, мультфильмы могут казаться родителям «сколько угодно странными». Но если мама и папа хотят, чтобы их подросший ребенок не закрывался от них, лучше попытаться разобраться в современных культурных трендах и с уважением отнестись к выбору своего подростка. Самый адекватный посыл может быть таким: «Я не согласен с твоим мнением, мне не нравится музыка, которую ты слушаешь, я ничего не понимаю в футболе, но мне нравится, что ты этим увлекаешься, и, если ты мне расскажешь, я стану ближе к твоим интересам».

То же самое — с друзьями. Просто запретить подростку дружить с мальчиком Петей, «потому что он плохой», не получится. Скорее всего, ребенок сделает все ровно наоборот, просто вы не будете об этом знать.

Гораздо лучше проявить искренний интерес, попросить рассказать побольше о его друге, чем он занимается, чем увлекается, какая у него семья. Тогда родитель получит право подсказать, как сделать лучше, на что обратить внимание, каким людям верить, а каким нет.

Задача родителей — стать ребенку человеком, который может его понять и ненавязчиво наблюдать со стороны, чтобы он мог быть автономным. Если взрослые хотят, чтобы подросток овладел навыком и компетенциями самопрезентации и в жизни, и в будущем в профессии, очень важно показать ему, что они уважают его границы.

