

Личное пространство подростка: как не нарушать границы

Дети растут и меняются, а мы зачастую используем в воспитании те же методы, что применяли с их рождения. То, что применимо к малышам, подростки воспринимают в штыки.

Что меняется?

Личное пространство бывает физическим и психологическим. Первое включает определенную территорию и вещи, второе — мысли, переживания, отношения и так далее. Маленькие дети активно делят свое личное пространство с родителями. Они спокойно относятся к тому, что вы рассматриваете их рисунки и охотно рассказывают вам секреты.

Подростки, наоборот, стремятся сепарироваться от взрослых, не хотят посвящать их в свои личные дела, делиться мыслями и наблюдениями. Они вступают в стадию взросления, поэтому ваши расспросы и попытки проникнуть в их личную жизнь вызовут бурный протест и усилят скрытность. Ваш подросток считает себя самостоятельной личностью, а обсуждение тайн с родителями вовсе не соответствует их представлению о поведении взрослого.

Как не нарушить личное пространство ребенка?

Никогда не узнаешь, какое действие или вопрос подросток воспримет как вторжение в его личное пространство, поэтому стоит

установить четкие правила. К их разработке обязательно привлечите ребенка. Так вы покажете, что доверяете ему и считаете достаточно взрослым и разумным.

В этих правилах должны быть отражены ключевые моменты:

- 1. Личное пространство и личные вещи.** Если нет возможности выделить ребенку отдельную комнату, найдите уголок, который будет принадлежать только ему. Вещи подростка нельзя трогать без его разрешения. И, конечно, не стоит копаться в них в его отсутствие.
- 2. Право на тайны и секреты.** Не заставляйте ребенка делиться с вами всем, что происходит в его жизни. Если у вас выстроились доверительные отношения, он все расскажет сам. Договоритесь, что об опасных вещах — школьной травле, насилии, принуждению и т. п. — нужно рассказывать без промедления. Только в этом случае вы сможете помочь ему выйти из опасной ситуации с минимальными последствиями.
- 3. Друзья и интересы.** Подростки стремятся выделиться, поэтому находят себе странных (с нашей точки зрения) друзей и непонятные (нам) увлечения. Договоритесь, что вы не критикуете эти сферы жизни ребенка, а взамен он не будет скрывать их от вас. Да, иногда это сложно, но оно однозначно того стоит. Возможно, какие-то из интересов ребенка, например, увлечение аниме, станут общесемейными.
- 4. Планы.** Возможно, вы еще во время беременности спланировали для себя жизнь ребенка. Но у него на этот счет может быть совсем

другое мнение. Постарайтесь привести все к общему знаменателю. Подростки, хотя и противопоставляют себя родителям, с удовольствием примут обоснованные советы и предложения.

Самое важное — вспомнить, что больше всего раздражало вас в подростковом возрасте в поведении ваших родителей. Постарайтесь избежать этих ошибок и посмотреть на мир глазами подростка. Конечно, они во многом отличаются от нас, но точек соприкосновения намного больше, чем кажется.

Если Вам сложно определить границы ребенка, звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно помогут в этом.