

Как наладить отношения с дочерью подростком

Люди взрослеют, набираются опыта, совершают ошибки. Одним из самых тяжёлых периодов считается переходный возраст, при котором бушуют гормоны и меняются жизненные ценности. Каждая мать рано или поздно приходит к тому моменту, когда отношения с ребёнком сильно ухудшаются, особенно если речь идёт о дочери. Девочки по своей натуре вспыльчивы и темпераментны, поэтому проблема увеличивается в двукратном размере. Специалисты разработали действенные психологические приёмы, которые помогут наладить отношения матери с дочерью.



Как было упомянуто ранее, в данном возрасте старые жизненные устои сменяются новыми. Девочки активно готовятся вступить во взрослую жизнь. Как следствие, меняется эмоциональная составляющая развития подростка. Особое значение занимают межличностные отношения, которым уделяется особое внимание. Если у ребёнка не получается наладить отношения со сверстниками, он впадает в депрессию, злится, замыкается.

Поймите дочь. Всё, что вы можете сделать со своей стороны, — попробовать понять дочь. Девочки в подростковом возрасте желают казаться взрослыми, самостоятельными и независимыми. Позвольте дочке побыть взрослой, окуните её во все нюансы серьёзной жизни. Как было сказано ранее, подростки хотят расширить личное пространство и набраться опыта, а в этом отлично помогает общение со сверстниками.



Не нужно критиковать чадо, позвольте ей совершать собственные ошибки, чтобы в дальнейшем на них учиться. Если вы заметите, что ситуация пошла не в то русло,

аккуратно наставляйте дочь и находите рядом. Девочка должна нести ответственность за принятые решения, сказанные слова и совершённые поступки, не препятствуйте этому.

В случаях, когда не получается смириться с решениями подростка, аккуратно дайте ценный совет, но не заставляйте следовать ему неукоснительно. Предоставьте дочери свободу выбора, навязывание родительских мыслей и жёсткий контроль с вашей стороны лишь усугубят ситуацию.

Найдите совместное хобби. Известно, что совместное увлечение сближает людей. Предложите дочери заниматься определённым хобби, которое будет интересно вам обоим. Это может быть шопинг, поездка за город на выходные, заграничная путёвка.

Необязательно засматриваться на хобби «мирового» масштаба, запишитесь вместе на парикмахерские или маникюрные курсы, автошколу, секцию кикбоксинга или восточных танцев. Вы также можете увлечь подростка плаванием, скалолазанием, рисованием.

Проявляйте фантазию, старайтесь оставаться современной мамой, которая поддерживает дочь во всех начинаниях. Совместное увлечение позволяет подростку иначе взглянуть на родителей.

Сохраняйте невозмутимость. Вспомните, как давно вы сами переживали переходный возраст? Кому, как не вам, известно, что таит в себе данный аспект. Попробуйте сохранять спокойствие и невозмутимость в присутствии дочери. У ребёнка сейчас сложный период, сопровождающийся частыми перепадами настроения, гормональным сбоем и сложностями в межличностном общении.

Девочкам-подросткам крайне трудно скрывать эмоции и держать их под контролем. Зачастую поведение выражается в злобе, агрессии, необоснованной резкости. Данные особенности свойственны не только женской половине человечества, но и мужской. Ни в коем случае не отвечайте грубостью на хамство, не поддавайтесь порывам злости, будьте мудрой женщиной. Дайте дочери понять, что именно так ведут себя взрослые люди, становитесь примером.

Девочки могут кричать, бунтовать и уходить из дома в тех случаях, когда им не хватает родительской любви и внимания. Разговаривайте ласково, вежливо, не навязывайте дочери своё общество, соблюдайте небольшую дистанцию.

Станьте источником информации. Не секрет, что половое созревание у подростков происходит сложно. Девочки всё чаще задаются вопросами касаясь противоположного пола и важных аспектов поведения с парнями. Постарайтесь стать для девочки

источником информации, из которого она будет черпать жизненные знания, а также формировать ценности и устои.

Не все матери знают, как преподнести дочерям информацию касаясь деликатной сферы. Важно понимать, что девочка рано или поздно начнёт интимную жизнь, поэтому снабдите её необходимыми знаниями. Расскажите, что происходит с организмом и телом в тот момент, когда она превращается в молодую девушку.

Не пытайтесь отойти от разговора на подобную тему, чтобы дочь не искала информацию в интернете и не спрашивала у сверстников. Кто знает, к каким последствиям это приведёт. Сохраняйте бдительность, не ждите, пока ребёнок сам начнёт задавать вопросы.

Не забывайте про телесный контакт. Тактильные ощущения сближают людей, позволяют почувствовать тревогу и оказать поддержку даже без слов. К контакту такого рода относятся поглаживания по голове, крепкие или мимолётные объятия за плечи. Наблюдайте за психологическим состоянием девочки. Если вы видите, что дочь начала грустить или замкнулась в себе, подойдите к ней и крепко обнимите. Не нужно спрашивать, в чём дело, окажите молчаливую заботу.



Нередки случаи, когда подросткам не по душе телесные проявления чувств. Они начинают вырываться, не желая показаться слабыми. Подходите к проблеме иначе: предложите дочери заплести косички или стильную причёску другого рода, сделать макияж или накрасить ногти. Договоритесь, что будете устраивать женский день дважды в неделю, помогая друг другу наводить красоту. Девочки более эмоциональны, поэтому нельзя их оставлять без объятий.

Не навязывайте собственные идеи. Важно навсегда запомнить, что интересы взрослых людей и подростков значительно разнятся. Не пытайтесь навязать дочери собственное мнение, моральные устои, тип поведения. От подобных манипуляций девочки бегут, как от огня. Не всегда бывает так, что родителям по душе занятие их чада, но это её жизнь, постарайтесь понять.

Возможно, вы хотели бы, чтобы девочка поступила учиться в заведение с математической направленностью, а ей по душе физкультура. Никто не спорит, что вы желаете для ребёнка всего самого лучшего, но насильно мил не будешь, это стоит учитывать.