

Подросток не выходит из комнаты, ни с кем не общается и вы переживаете. Разбираемся, как выстроить с ним диалог, и что делать, если ничего не помогает.

Взрослея, ребенок все реже проводит время с родителями: у него появляются свои интересы, друзья и дела. И это нормально и даже здорово, ведь задача подросткового возраста — сепарация. Но что делать, если вы понимаете, что теряете контакт с ребенком окончательно? Он отказывается с вами разговаривать, все время проводит в комнате и отказывается общаться с вами?

Попробуйте определиться с причиной такой замкнутости. Ребенок вообще не хочет выходить из квартиры и ни с кем не общается? Или у него есть круг друзей, кружки, школа, а по вечерам он просто хочет побыть один? Если первый вариант — есть, о чем беспокоиться. Возможно, в данном случае придется обратиться за помощью к специалисту.

Если же подросток приходит после учебного дня, репетиторов и общения с друзьями и закрывается в комнате, вас не должно это пугать или расстраивать. Каждому из нас хочется побыть в одиночестве, «зарядить батарейки». Вспомните, как вам, наверное, хотелось побыть одному, пока дети были маленькими и повсюду ходили за вами? Вот и ваш ребенок сейчас чувствует то же самое. Соблюдайте его личные границы и не давите.

Вы можете проявить заботу: заварить теплый чай, предложить (не настойчиво позвать!) поужинать вместе, просто спросить, чем вы можете помочь. Говорите «я-сообщениями», ни в коем случае не обвиняйте ребенка: «Я переживаю, что мы почти перестали разговаривать. Мне бы хотелось проводить с тобой больше времени. Как считаешь, у тебя получится найти несколько часов в неделю, чтобы мы могли выбраться куда-то вдвоем или втроем?»

Поинтересоваться мнение ребенка здесь очень важно. Возможно, он и не против с вами поговорить и даже чем-то поделиться, но боится, что вы начнете осуждать, расспрашивать про школу и экзамены и влезать в его личную жизнь.

Не забывайте также, что подросток очень остро и эмоционально воспринимает все происходящее вокруг. За день он может переживать целый спектр разных чувств: смеяться с лучшей подругой над классным видео, а потом поссориться с парнем, разозлиться из-за сложной контрольной, а потом восхититься новым фильмом. Поскольку психика в этом возрасте еще не сформирована до конца, «переваривать» все эти эмоции не так уж просто. Желание побыть в тишине и одиночестве может быть и обычным способом прожить все, что произошло за день.

Не надо обижаться, злиться и манипулировать чувствами ребенка. И не забывайте, что в ваших отношениях взрослый — это вы. Если вы понимаете, что поведение ребенка резко изменилось и вам происходящее кажется странным, не бойтесь обратиться к психологу — сначала самостоятельно, а потом и вместе с подростком.