

Общие советы родителям подростка

1. Расскажите подростку о том, что с ним происходит:

✓ выберите подходящий момент, например, через некоторое время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о конфликте еще свежа;

✓ постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания;

✓ поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя;

✓ можно сказать ему: «Когда чувствуешь прилив злости, обиды или раздражения, остановись, глубоко вдохни и представь себе, как эти чувства уходят и растворяются вместе с выдыхаемым воздухом. Если потренируешься и научишься этому, ты будешь значительно реже ссориться с окружающими. Но, если тебе все же не удалось удержаться, и ты сорвался, найди в себе мужество открыто в этом признаться и извиниться».

2. Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека.

Помните, что это уже не ребенок, полностью зависящий от Вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью - подросток нуждается именно в «контролируемой свободе».

3. Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка, даже очень мягко и ласково («ты моя пышечка», «носатик мой любимый» и др.). Это болезненно отзывается в сознании подростка, заставляет постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать. Подросток кажется себе уродливым и недостойным любви, что может привести к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булимия).

4. Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить.

Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. Бывают, конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, пристрастие к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Попытка директивно запретить контактировать с ними приведет лишь к конфликту с ребенком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной (например, вместо школы).

5. Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе.

Склонность подростков «все оплошлять», находя эротический подтекст даже в том, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к сексу, есть не что иное, как доступное им снятие сексуального напряжения. Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

6. Предоставляйте подростку место и время для уединения.

Зачастую подросток нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

7. Интересуйтесь жизнью подростка, его проблемами и переживаниями.

Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

8. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли.

Не выбрасывайте его вещи и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей.

9. Старайтесь не доносить подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он дает вам однозначно понять, что не хочет говорить в данный момент. Но вам стоит всегда показывать подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать. Для этого вы можете использовать фразы, типа «если захочешь поговорить, я на кухне».

10. Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждения.

✓ поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить;

✓ не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. Даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом;

✓ от подростков, чьим родителям удастся вести себя подобным образом, часто можно услышать такие фразы: «Моя мама – моя лучшая подруга. Я могу рассказать ей абсолютно все, и она всегда меня поддерживает и помогает советом»;

✓ бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой - подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится. Здесь нужна консультация квалифицированного психолога, который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время.

Следует отметить, что идеальных советов по воспитанию подростков не существует, можно лишь давать рекомендации родителям. Каждая семья – это «отдельное государство», где существуют нормы и правила для каждого ее члена. Понятие и принятие друг друга – вот главный критерий воспитания!

Не отдаляйтесь от своих детей, всячески поддерживайте любое увлечение, проводите вместе свободное время, обсуждайте все, о чем захочет говорить подросток. **Только став надежным другом, вы преодолеете кризис подросткового возраста вашего ребенка!**

*Педагог-психолог Новикова К. А.
КОГОбУ ДО «Дворец творчества - Мемориал» г. Кирова*