

## **Семья и подростковый кризис. Как пережить его вместе**

Откуда возникает кризис переходного возраста и как правильно вести себя с подростком?

Переходный возраст ребёнка часто превращается в настоящий кошмар для его родителей. Подросток начинает вести себя неадекватно, импульсивно и враждебно. Но не торопитесь разворачивать военные действия, иначе в проигрыше останутся оба – и вы, и ваш ребёнок.

### **Биологические предпосылки подросткового кризиса**

У «проблемного» поведения подростков часто есть биологические причины. Адаптационные механизмы нервной системы тоже отстают – подростковая психика быстро истощается, возникает агрессия.

В этом возрасте важно рассказать ребёнку об изменениях, которые происходят с его телом.

Вспомните себя

Уважаемые родители, постарайтесь вспомнить себя в этом возрасте, хотя это и было давно. Тут хорошо поможет общение со своими родителями об этом периоде, просмотр старых фотографий.

### **Смена ролей**

Если ваш ребёнок вступил в переходный возраст, то лучше отказаться от привычной роли строгого родителя, и постараться стать для ребёнка другом – для этого нужно относиться к нему с чуткостью и уважением, учитывать его мнение.

### **Уже не ребёнок, но ещё и не взрослый**

Переходный период – один из самых сложных в жизни. Подросток уже не может, как раньше, целиком зависеть от родителей и подчиняться их воле. И идти своим собственным путём тоже не может, потому что этот путь для него ещё не определён. У подростка нет своих убеждений, целей и идеалов, а чужими жить уже не получается.

### **Почему он протестует**

Подростковый возраст характеризуется повышенной потребностью в автономии и желанием отделиться от родителей. Как можно заявить о себе и о своей независимости? Разумеется, через протест – «я не хочу, я не буду, я вам не подчиняюсь!» И ещё через борьбу – с общественными нормами, рамками и всеми, кто хоть как-то пытается оказать воспитательное воздействие. Здесь важно не давить и не проявлять «твёрдость характера». Чем больше вы будете заставлять, тем большим будет сопротивление. Лучше формально объединиться с подростком в этой битве, тогда он поймёт, что сражаться не с кем.

### **Уход в социальные группы**

В подростковом возрасте человек отделяется от своих родителей и от группы детей, чтобы потом вступить во взрослую жизнь. Это неизбежный процесс. Сразу осуществить этот переход невозможно, поэтому подросток, уходя от родителей, примыкает к группе сверстников. Принадлежность к группе для подростка очень важна, это своего рода «удостоверение личности», ведь он ещё не определился с тем, кем хочет стать на самом деле. Всех представителей этой группы объединяет некая общность – они стремятся одинаково одеваться, говорить на одном, понятном только им, языке.

### **Манипуляции**

Манипуляция – это попытка заставить нас сделать что-либо. Родители очень часто прибегают к манипуляциям при воспитании детей. Запомните, манипулировать ребёнком невыгодно. Во-первых, подражая вам, он переймет эту тактику и станет манипулировать уже вами. Например, с помощью истерик, слёз или своего больного вида. Вариантов множество. Во-вторых, среди манипуляторов нет места доверию, праву выбора и настоящей свободе.

Как ещё можно влиять на поведение людей? С помощью мотивации. Мотивация – это когда мы делаем так, чтобы другой человек сам захотел что-то сделать. Конечно, это намного сложнее, чем манипулировать, но зато здесь включается осознанность, возможность выбирать и, главное – ответственность за свой выбор. Для мотивации вначале нужно информировать – дать понятную и полную информацию. Разумеется, нет полной гарантии, что ребёнок сделает всё так, как вы хотите. Но, может

быть, это и не нужно, а намного важнее, чтобы он осознал и сделал так, как нужно ему.

### **Отсутствие жизненного опыта**

Одна из существенных трудностей подросткового периода состоит в том, что у подростка нет опыта решения тех или иных проблем. Многие задачи ему, в буквальном смысле, приходится решать впервые, тогда как у взрослых обычно уже есть устойчивые механизмы адаптации. Советы родителей могут не сработать, особенно если родители не стали авторитетом для подростка. Помните, ребёнку очень важно получить свой собственный жизненный опыт. Постарайтесь поменьше его ругать за ошибки. Лучше покажите, как из любой ошибки можно извлечь опыт. Вместе с ребёнком посмотрите варианты развития событий, предложите ему сделать свой собственный выбор, а потом вместе разберите результат этого выбора.

## **Переходный возраст: спасайся, кто может!**



Многие из родителей разводят руками, сталкиваясь с подростками в переходном возрасте. Сколько лени! Сколько агрессии! Сколько хамства! И ведь учиться не хотят совсем! Всё так, но у любой из этих моделей поведения есть свое объяснение. Далеко не всегда подростки виноваты в том, что они «такие...». Многие свои реакции и поступки они еще не могут анализировать, не понимают, что с ними происходит. И самыми надежными помощниками в прохождении этого трудного возраста должны стать те, кого дети сгоряча записывают во враги номер один, то есть мы, родители. О том, как пережить кризисное время и сохранить дружбу с собственными детьми, мы беседуем с психологом **Ольгой Исаевой**, старшим преподавателем кафедры клинической психологии Московского медико-стоматологического университета.

### **И пусть они бьют тарелки!**

— Ольга, не хотелось бы брюзжать на тему, что раньше вода была мокрее, сахар слаще, а дети послушнее, что мы с Вами не были такими, как нынешние подростки, но...

— Вы удивитесь, но брюзжание это оправданное. Ведь меняемся не только мы, меняется и само время, культурная среда, а подростковый, или переходный возраст, как считают психологи, — это культурный феномен. Еще некоторое время назад его не было. Например, при Иване Грозном...

— То есть как? Трудных подростков секли розгами, и они оттого предпочитали не показывать характер?

— Не совсем. Смысл подросткового возраста — это переход от детства к взрослой жизни. В традиционном обществе, где есть иерархия, где жизнь четко регламентирована, есть ритуал, переводящий человека из мира детства в мир взрослых, поэтому проблем с подростками не возникает. А вот в условиях нашей цивилизации все гораздо сложнее. Попробуйте ответить на вопрос, что для вас значит быть взрослой?

— **Не знаю. Наверное, уметь сдерживаться. Но вообще это сложно сформулировать.**

— Вот так и миллионы родителей затрудняются с ответом. А что спрашивать с детей? Смотрит подросток на себя в зеркало, на свои длинные руки и ноги, на почти уже усы, и видит «не мальчика, но мужа». Но все остальные смотрят на то же самое, а видят почему-то ребенка и обращаются соответственно: «Шарфик надень, холодно!» Он огрызается в ответ, потому что не понимает, что же нужно сделать, чтобы окружающие признали его взрослость.

Самый простой ответ: взрослый — тот, кому можно то, чего нельзя детям, а именно: пить, курить, ругаться матом и гулять допоздна. И если все это себе разрешить, то, якобы, все поймут, что ты вырос.

Сразу скажу: меньше всего проблем у тех родителей, кто с детства воспитывает в ребенке взрослость, чувство ответственности. Но некоторые дети, конечно, взрослеют не от хорошей жизни — например, когда в семье нет отца и его роль выполняет старший сын. Подростковая дурь в таких случаях обычно редкое явление, ведь на ребенка с детства рассчитывают, как на большого. Так зачем ему кому-то что-то доказывать?

— **А лет через десять он предъявит маме счет: ты лишила меня детства!**

— Практически с каждым ребенком придется хлебнуть забот. И конечно, пример неполной семьи — это пример экстремальной ситуации. Здесь, что называется, сама жизнь решает проблему переходного возраста. Но ведь в любой семье есть обязанности, которые ребенок способен выполнять. Уже в три-четыре года можно помыть свою тарелку. И дети обычно охотно помогают — через это они чувствуют себя взрослыми. Родители, конечно, рискуют: и возни больше, и опасность для посуды есть, да и гораздо проще сделать все самим. Но именно так и отбивают у детей желание помогать. Когда ребенок что-то делает, а родитель его корректирует, результат для обоих — радость. Поэтому лучше не давайте ему дорогую тарелку — пусть разобьет ту, которую не жалко, только бы с раннего детства у него был хоть какой-то участок своей ответственности.

Если же чаду уже пятнадцать, а мы впервые задумываемся, почему он безучастен в быту и пытаемся привлечь его к работе по дому, то и удивляться не стоит, что он нас «посылает». Он не привык к обязанностям и уже не в том возрасте, когда охотно включаются в жизнь семьи. Да и объяснить пятнадцатилетнему подростку, почему именно теперь на его долю выпадает помощь по дому, невозможно. Вы можете втолковывать ему, что он уже взрослый, а в ответ услышите упрек, что еще месяц назад его считали маленьким и позволяли ничего не делать, а теперь он почему-то резко вырос.

Здесь родителям остается лишь идти на хитрость. Например, сослаться на усталость и попросить помочь с посудой. Не упрекайте ребенка в лени, просто попросите, ведь вы действительно устаете после работы... Скорее всего, реакция будет положительной.



*Фото Павла Гонтаря*

### «Немедленно надень шарф!»

— Вы упомянули шарф, который родители просят надеть, когда на улице холодно. Как же сделать, чтобы шарф действительно оказался на шее, а не в кармане — из духа противоречия?

— Дух противоречия для подростков так же естественен, как для любого человека, переживающего возрастной кризис. Принцип очень простой: чем сильнее действие, тем мощнее противодействие. Но признаемся, далеко не любую нашу просьбу ребенок встречает в штыки, а скорее ту, которая высказана в директивном тоне, с позиции власти. Подросток просто постарается эту власть нейтрализовать, если не признает ее авторитета. Вот и получается, что вы, заботясь о ребенке, требуете: «Немедленно надень шарф!» — а он в ответ: «Да иди ты... Я уже взрослый, будешь мне тут указывать!»

Решать проблему нужно тем же способом, что и с посудой. Просить, объяснять свое волнение и беспокойство: «Ну пожалуйста, там так холодно... Честное слово, мне будет спокойней». Ваши шансы быть услышанными сразу возрастут.

Садимся делать уроки...

— Другая ситуация: садимся делать уроки. Завтра контрольная, в голове у ребенка пусто, желание готовиться — ноль. Двойка обеспечена. А ему все равно...

— Начало уже хорошее: садимся делать уроки. Задайте себе вопрос: кому это больше надо, вам или ему? Если вам — то вы получили ровно то, к чему стремились, то есть вы учитесь вместо него, и значит, уроки — ваша, а не его проблема, вплоть до окончания

школы. В психологии это называется синдромом выученной беспомощности. Если вы с первого класса садились вместе делать уроки, то нечего ждать, что подросток сам будет этим заниматься. С какой стати? Это же вы боитесь двойку получить, это вы хотите «поступить его в институт». К тому же, дети не могут думать и рассчитывать с далеким прицелом, чтобы понять, что плохой аттестат — это реальная проблема. А вот с другим в «аське» не поговорить — это для них действительно беда...

Вы замечали, наверное, что дети еще до школы играют в ролевые игры: в магазин, в парикмахерскую, в учителей... Им хочется скорее стать взрослыми. Поддержите в них это начало! И когда ребенок пойдет в первый класс, объясните ему, что он уже взрослый и у него появилась работа, которую нужно делать хорошо. Обычно дети, пусть и инстинктивно, но с радостью принимают эту новую ответственность. Задача родителей просто не испортить дело.

**— Ну а если чадо повзрослело и не справляется со сложными уроками? Ведь именно с этого начинается родительское участие в алгебре, физике, сочинениях... Иначе он просто бросит учиться.**

— Вот именно что участие, и только. Нужно объяснить ребенку, что двойка — это его проблема. Пусть он для начала попытается понять, в чем именно у него сложности, имея в виду, что всегда может обратиться к вам при затруднениях. Ну а вы должны быть готовы помочь ему разобраться с этой конкретной проблемой, чтобы дальше он снова работал сам.

**— А если в ответ на предложение помочь я услышу: «Отстань! Занимайся своими делами!»**

— Пусть так. А вы и занимаетесь своими делами: ходите на работу, зарабатываете деньги для семьи. Вы свои обязанности выполняете. Напомните ему, только в очень дружелюбном тоне, что и у него тоже есть обязанности, но он, в отличие от вас, их не выполняет. Тогда возникает вопрос: а почему? Пусть он разберется, в чем сложность, и подойдет к вам с конкретным вопросом, не перекладывая на ваши плечи домашнее задание. До тех пор, пока его плохие оценки — ваша, а не его беда, не ждите, что в нем что-то изменится.

В подростковом возрасте тема с учебой осложняется и тем, что хорошие оценки перестают работать как самодостаточный стимул. Детям уже не страшно быть двоечниками. Даже наоборот — зазорно быть отличниками. Им интересно гулять, встречаться, школа становится местом тусовок. И тут родителям надо прилагать усилия, чтобы дисциплинировать ребенка. Отправной точкой могут стать его интересы. Кому-то нравится история или география, кто-то книги «глотает»... Подбрасывайте «топлива» в этот котел.

**— А если ребенок ничем не интересуется? И у него только одно желание — чтобы его не дергали?**

— Если подростку ничего не интересно, значит, проблема в семье. Значит, в доме нет приоритета знаний, а родители столько работают, что на интеллектуальную жизнь сил у них не остается. Они давно сами ничего не читают, кроме газет, никуда не ходят... И для чего тогда ребенку напрягаться в школе, если родителям все эти знания не пригодились?

Ценность знаний должна культивироваться в семье. Ходите вместе в музеи, занимайтесь фотографией, путешествуйте (не обязательно далеко, можно и в соседний город, лишь бы вместе), общайтесь. Если эти интересы разбудить, то ребенку будет проще учиться. Знания, полученные вне школы, дают своего рода козыри: скажем, по географии он будет знать что-то такое, чего никто не знает, и он этим блеснет на уроке. И для него престижно, и учителю приятно.

**— Да, но если ребенку интересны только телевизор и компьютерные игры? И запрещать их бесполезно. Есть же друзья, у которых тоже компьютеры, он просто пойдет к ним в гости...**

— Любой запрет вызывает в подростке лишь дополнительный интерес, поэтому правильнее давать альтернативу. Вместо тупого мультика посмотрите вместе классное кино. Да, вы потратите свое время. Но за детей надо бороться.

О компьютере разговор отдельный. Конечно, вы должны и имеете полное право ограничить время пребывания ребенка у монитора. (Если компьютер в семье один, скажите, например, что вам надо за ним поработать). Но знайте, что как правило детям совсем не просто выйти из виртуального мира. И иногда, для того чтобы вытащить подростка оттуда, родителю нужно самому туда спуститься. Играйте вместе, отдавая предпочтение более мирным вариантам игр, постепенно переключайтесь на другие совместные дела, не связанные с компьютером. Если же игра стала для ребенка наркотиком, зовите на помощь психологов! Этой темой — зависимостью от игры, или лудоманией — сейчас очень серьезно занимаются.

Впрочем, зачастую самим родителям удобно, что ребенок сидит за компьютером и никого не трогает. Но это состояние жизни в виртуальном мире сродни беспризорности. Просто выглядит вполне социально приемлемо — ребенок вроде бы по подвалам не лазит, под забором не валяется, а сидит дома и чем-то занят. Но это опасное спокойствие. В виртуальном мире у него десять жизней, и он герой, а тут у него — проблемы в школе, ссоры с родителями... Зачем ему возвращаться в реальность?

Бейте тревогу, если вы заметили, что ребенок становится фанатиком. Ищите ему альтернативное занятие, которое было бы не менее увлекательно. Может быть, вам подойдут секции по борьбе, походы...

**— Еще к слову о виртуальном мире. Многие дети рисуют ручкой в тетрадке. И порой эти рисунки приводят в ужас, потому что там — железные чудовища, горгульи и другие несовместимые с жизнью, агрессивные существа. Как на это реагировать? Всею виной компьютерные игры?**

— Рисунки — это воплощение внутренних образов ребенка. Значит, всё это у него в голове, и сформировано, скорее всего, тем же телевизором и играми. Ужасы беспричинно в сознании не возникают. Знаю случай, когда подросток вытащил из рамки на стене свою фотографию и засунул на ее место рисунок с таким железным чудовищем. Наверное, так он видит свой настоящий портрет. Представляете, что у него внутри?.. Подобные эпизоды должны стать для родителей очень серьезным сигналом: действуйте, стучитесь к ребенку, не бросайте его на произвол виртуальной судьбы с десятью жизнями! Он проиграет свою единственную, и вы проиграете вместе с ним.





*Фото Юлии Кузенковой*

### **Есть такой термин — лень**

— Многие дети ходят в художественную или музыкальную школы, но не все их заканчивают. Казалось бы: и способности есть у человека, и интерес какой-то был... Но дело брошено на полпути, ребенку надоело. Стоит ли заставлять заниматься дальше?

— Во всем нужна мотивация. Если ребенок, например, рисует, значит, должны быть выставки и конкурсы, в которых он участвует. Он должен понимать, на какой результат работает, и соревновательный дух здесь — лучший двигатель. Просто рисовать или играть на скрипке, без конкретной цели — на этом интерес долго не продержится. Если в вашем городе не проходит выставок детских рисунков и музыкальных фестивалей — найдите их в Интернете! Познакомьте ребенка с художниками, музыкантами, у которых есть свои блоги (опять же, сначала сами их найдите, посмотрите, что за люди), пусть они общаются там. Для подростков ведь важны не столько занятия, сколько круг общения, тусовка, которая складывается в процессе работы. Если ваш ребенок ходит в музыкальную школу, а его друзья — нет, а он именно в их компании реализуется как личность, то вряд ли ему эта школа будет нужна. Скорее, у него возникнет тот же вопрос: а оно мне зачем?

— Допустим, я завожу группу в социальной сети, предлагаю ему вывешивать там свои работы и рисунки одноклассников по художке. Результат тот же — сначала он совершает телодвижения, потом сдувается. Как же быть?

— То, что вы описываете, психологи называют подростковой ленью (да, это термин!), которая имеет свои физиологические причины. В связи с бурным ростом в организме возникает дефицит энергии, а значит, ее надо экономить. Правда, если к какому-то делу просыпается подлинный интерес — эта энергия будет бить через край. Но это значит, что в другом деле ее убавится. Есть еще одна важная причина — у подростков слабо развита волевая регуляция. С точки зрения воли это вообще провальный возраст, заставить себя что-то делать очень трудно. У них постоянное чувство апатии, потери сил. Родителям нужно этот период переждать, перетерпеть, при этом периодически «пиная» подростка, возвращаясь к вопросу его личной ответственности. Главное, чтобы школьные задания он все-таки выполнял сам, а вы бы лишь оказывали конструктивную помощь и создавали условия для развития его интересов. Дайте ребенку возможность самому проявить себя в жизни.

## **Пить или не пить**

— **Есть еще одна угроза: в тринадцать-четырнадцать лет многие уже пробуют алкоголь.**

— Застраховать ребенка от этого вы не сможете. Но в ваших силах не создавать ажиотажа вокруг темы. Принцип все тот же: если в семье взрослым можно немного выпить, но есть жесткое табу для подростка («Ты еще маленький, тебе нельзя!»), то алкоголь становится искусительным плодом. И чадо обязательно дорвется до выпивки, причем вы узнаете об этом последними. Поэтому задача родителя — выработать у ребенка спокойное отношение к алкоголю. Если вы сидите за праздничным столом с бокалом вина и подросток просит попробовать, не говорите: «Это только для взрослых», не будите интерес. Объясните, что на вкус вино не так приятно. Предложите сок. Если ребенок настаивает, дайте глоточек. Детям вино действительно кажется невкусным, и если оно не под запретом, то вряд ли вызовет дополнительный интерес. Если же вы не пьете вообще и за этим стоит определенная философия, очень важно поделиться своими мыслями с ребенком.

— **А не лучше ли придерживаться охранительной тактики, чтобы чадо вообще ничего не знало о спиртных напитках?**

— Такая тактика распространена в наших православных семьях, православных школах. Кажется, что лучше спрятать ребенка от соблазнов мира, и тогда он вырастет благочестивым человеком. Но соблазнов из мира не изъять, а подросток не будет готов к встрече с ними. Сколько есть примеров, когда, выйдя из стен православного лицея, ученики стоят за углом и дымят, как паровозы. Именно так дети и привыкают лицемерить.

Важно не столько уберегать ребенка от соблазнов, сколько быть рядом, когда он начнет с ними знакомиться. Говорите с ним о своих опасениях по-дружески. Если кто-то из знакомых сильно пьет, не скрывайте, что это настоящая болезнь, пусть подростку будет ясна причинно-следственная связь между алкоголем и алкоголизмом.

Когда я работала в наркоцентре, некоторые мои коллеги привозили детей на работу и показывали, что такое наркоманы, что такое ломка, как это выглядит и как это лечится, давали детям поговорить с больными... Те рассказывали о кайфе, но им самим было в тот момент так не в кайф! Одного визита ребенку было вполне достаточно, чтобы сформировать стойкое впечатление и отношение.

## Авторитеты

— Многие Ваши советы, как мне кажется, воплотимы в жизнь при условии, что родители сохраняют авторитет в глазах ребенка. Но пока у того переходный возраст, разве он будет слушать, разве родители — авторитет?

— Родители могут и должны быть авторитетом для своих детей. Но, к сожалению, удается это не всегда. Дело в том, что в подростковом возрасте ребенок делает важное для него открытие — оказывается, у него есть свой внутренний мир, и этот мир чрезвычайно интересен. И если родителям нет до этого дела (а часто именно так и бывает: мы стремимся одеть, обууть, накормить и прочее, а поговорить, например, по душам — ну, если будет время), то у них крайне мало шансов сохранить свой авторитет, и подросток тут ни при чем. Дети часто не прощают такого невнимания к себе, и именно из-за того, что остро начинают понимать: внутреннее важнее внешнего. Они видят себя изнутри, свою сущность, мысли, черты характера... Им хочется этим поделиться. А не с кем. У родителей одно на уме: «Уроки сделал? Ботинки почему не убраны? Ты мусор вынес? Молодец!»

Чтобы сохранить родительский авторитет, нужно поддерживать с подростком доверительные отношения, и самим жить интересной жизнью.

— Доверительные отношения? В переходном возрасте?

— Если у вас не было доверительного общения на протяжении тринадцати — пятнадцати лет, и в один прекрасный вечер вы решили поинтересоваться, что же там чадо пишет в дневнике, то реакция будет резкой и грубой. Но идти на контакт все же надо, и здесь есть беспроигрышный прием, который любят использовать манипуляторы: люди будут открываться вам, если вы начнете открываться им. У вас за плечами жизнь, вы тоже были в переходном возрасте, как-то чудили: пробовали первую сигарету, писали на заборе или нецензурно ругались... Все было, и не надо считать, что наши дети — непонятно в кого такие. Вспоминайте, что вы чувствовали, о чем переживали, и делитесь с ребенком. Конечно, не стоит рассказывать подробностей, как вы напились, но ваш опыт проживания кризисных ситуаций для него незаменим и гораздо интересней, чем истории из книг. Ребенок часто не видит в родителе человека, потому что мы усиленно его прячем, оставляя на поверхности только то, что можно назвать машиной по жизнеобеспечению. И когда мама или папа начинают постепенно открываться, когда оказывается, что у них тоже была молодость, разочарования и влюбленности, то ребенку становится понятно, что родители у него — нормальные люди, с ними можно иметь дело.

Например, владыка Сурожский Антоний все свои истории начинал словами: «Знаете, был со мной такой случай...». Он никогда не говорил в лоб, что нужно делать, а чего нет. Он рассказывал о своем личном опыте, о своем переживании Бога. Думаю, мы должны брать с него пример.

## А вам жить интересно?

— Вы говорите, родители должны быть интересными людьми и тогда будет к ним уважение. Что имеется в виду?

— Часто, становясь родителями, мы перестаем жить собственной жизнью. Первые годы после рождения ребенок забирает столько внимания, что у мамы не остается сил ни на какие книги, кроме детских, а папа ничем не успевает интересоваться, кроме работы

и обеспечения семьи. Дети растут, как и их запросы, и мы, взрослые, привыкаем к чисто технической функции — «накормить, одеть, обеспечить...». И ничего сверх того, чем мы должны заниматься как родители. Так мы отчасти перестаем быть собой. Но когда родитель превращается в круглосуточного воспитателя и теряет свою личность, он перестает быть интересным ребенку. Тем более подростку. Ведь первый вопрос, который он задает в ответ на наши претензии: «Ну а вы-то что? Требуете, чтобы я книжки читал, а сами-то читаете? Вы хоть чем-то интересуетесь?» И это серьезно.

**— Но откуда родителю, который приезжает с работы выжатым лимоном, пока ужин, уборка, пока уроки проверишь, взять время на увлечения?**

— А это вопрос приоритетов. Среди моих знакомых есть несколько профессорских семей. Приходишь к ним в дом: много-много книг, которые не умещаются в шкафы и лежат повсюду — на полках, стульях, подоконниках... Какой уж тут порядок. В этих семьях часто нет обеда, практически никогда нет ужина, а в холодильнике то, что сын-подросток успел купить по дороге из школы. Ведь в итоге ребенок сам начинает делать то, чего ему не хватает. Он знает: дома нет еды, мама придет после лекции в десять вечера, ее тоже надо накормить, ведь она же сама себе ничего не приготовит, да и сил у нее нет. Поэтому он сам купит еду, приготовит, поможет по дому, и у них с мамой, представляете, вечером будет время поговорить.

Женщина часто видит свое материнское предназначение в обеспечении быта, но за этим не только пропадает все остальное, зачастую в таком объеме этот быт и не нужен. И начинаются обиды, что муж отказался ужинать (ел на работе), хотя она старалась, сил не жалела. Как только вы решите для себя: что вам важнее — быт или что-то большее, тут же появится время на личные интересы.

**— Думаю, проверку себя нужно начать с вопроса: приносит ли мне радость моя собственная жизнь?**

— Очень полезный вопрос. Если ваш ответ «да», то в целом все у вас в порядке. Если же никаких страшных событий не произошло, а вы злитесь и унываете, — значит, пора что-то менять. Часто причиной уныния становится загнанность, трагическая усталость. Если так — пора остановиться. Всех денег нам не заработать, да и то, что есть, мы на тот свет забрать не сможем, а завтрашнего дня может и не быть! Помните, как сказано у Булгакова: человек смертен, и что еще хуже — внезапно смертен. Даже если уверены, что стараетесь не для себя, а для детей, — остановитесь и задумайтесь. Стоят ли заработанные вами деньги того времени, которое вы не провели с ними?

Если же дело в раздражении на жизнь, что она «так устроена», то помните, что это ваша жизнь, и, кроме вас самих, никто ничего в ней изменить не сможет. Ищите отдушину, вспомните, какие интересы были у вас в юности... И еще важно понимать, что именно те родители, которые воспринимают жизнь как радость, вернее станут для детей настоящим авторитетом. По одной простой причине — за такими людьми действительно хочется расти.

## Переходный возраст — нелегкий период как для самих подростков, так и для их родителей. Об азбуке общения с подрастающими детьми рассказывает детский и семейный психолог, психотерапевт Наталья ДМИТРИШЕНА.

**Ракурс:** «Моего послушного и покладистого ребенка как будто подменили», — жалуются родители подростков. Как выстраивать отношения с «колючими» тинейджерами\* **в подростковом возрасте?** Что должны знать и помнить их родители?

**Н. Дмитришена:** Радуйтесь, ведь ваш ребенок переходит на новый этап своего развития под названием «**подростковый возраст**», который продлится не один год. Радуйтесь, что у него есть силы отстаивать свою независимость, свои интересы и взгляды на свою молодую неопытную, но совсем отличающуюся от родительской, жизнь. Одна из основных функций **переходного возраста** — это процесс отделения подростка от родителей, который, как вы понимаете, не может проходить гладко. Родители должны помнить, что любить — это значит **не** критиковать, **не** исправлять, **не** учить, **не** подчинять себе... и много других **НЕ**.

Любовь — это поддержка, которая особенно нужна подросткам, это понимание и принятие своих «взрослых детей» такими, какие они есть, — часто экспериментирующими, нередко дерзкими, а иногда бросающими вызов своей самостоятельной, сложной жизни, находящимися в поиске своей **Истинности**.

*«Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает»*

Эрма Бомбек, писатель, журналист

Многие родители подростков хватаются обеими руками за голову, когда их дети входят в этот непростой этап жизни. Так давайте же выясним, что же это за «дракон» под названием «**подросток**».

**Подростковый возраст** — это период, когда формируется личность человека, идет подготовка к взрослой жизни. Перед каждым взрослеющим ребенком стоят важные возрастные задачи, которые он способен более или менее успешно решать, не зависимо от того, подозревает он об их существовании или нет. Чтобы эти задания решались успешно, **подростку просто необходима грамотная помощь**, которая заключается не только в знании особенностей переходного возраста и этих задачах, но и в умении оказывать помощь с терпением, душевной теплотой и в интересной, приемлемой для него форме.

**Подросток** — существо чаще всего невыносимое. Причем невыносимое не только для окружающих, но и для себя самого. Не даром в психологии этот период получил название «кризис подросткового возраста». **Кризис** значит, что нечто старое должно уйти, а что-то новое — появиться. Тинейджер переживает трудности этих изменений для того, чтобы выполнить целый ряд **психологических задач**, которые очень важны для всей его последующей жизни, а именно:

**Отделение от родителей.** Взросление возможно только посредством проявления собственной автономии. Автономный — умеющий принимать собственные решения и при этом несущий за них ответственность, способный опираться на себя. Отделение идет через отвержение всего того, что предлагают и насаждают, и поиск собственных решений

и смыслов (даже если позже окажется, что они очень схожи с теми, которые советуют ему родители).

**Обнаружение себя и своего пола.** Подростку необходимо понять, кто он такой, что за человек. Что он может в этой жизни, а что — не совсем. Что получается у него лучше, чем у других, а что — немного хуже. В чем он уникален и неповторим. Какой он как будущий мужчина (женщина). Что есть мужское (женское) в каждом из нас.

**Открытие для себя мира других людей.** Тинейджеру нужно понять, в чем заключаются законы общения во взрослом мире. Раскрыть загадки общения с мужчинами и женщинами. Узнать, что делать с таким чувством, как любовь, и как выстраивать отношения.

**Выполнение всех этих заданий невозможно без:**

— **отрицания** всего того, что советуют взрослые, ведь в противном случае подросток не найдет собственных ответов, решений и смысла;

— **попыток решать что-то самому**, даже если взрослыми уже было предложено самое мудрое (лучшее) из возможных решений;

— **поиска себя** и впутывания в различные истории, чтобы проверить, насколько он способный, стойкий и сильный;

— **пристального разглядывания своей внешности**, понимая, что привлекательность повышает его шансы быть принятым и любимым;

— **активного контакта с противоположным полом**, узнавая при этом другие миры самыми различными путями;

— **частого общения с себе подобными**, понимая, что подросток не один такой, и у других тинейджеров такие же проблемы.

Именно поэтому взрослеющие дети бывают слишком медлительны, много времени вертятся у зеркала, общаются с друзьями практически без перерыва, у них почти всегда начинает «хромать» успеваемость, они могут резко поменять свои привычки и даже ценности, чаще всего не слушают взрослых и вызывая себе ведут. Хочу обратить внимание, что **это не катастрофа, внезапно приключившаяся с вашим ребенком, это норма поведения для подростка.**





Я полагаю, что взрослые намного лучше понимали бы своих взрослеющих детей, если бы знали, что **выполнение этих важных психологических задач непременно сопровождается сильными чувствами. Это, прежде всего:**

**Агрессия.** Без агрессии отделение невозможно. Если любовь — это слияние, то отделение — это злость. Ребенок в **подростковом возрасте** не может выражать любовь к своим родителям так, как прежде. Подросток обречен на проявление всей гаммы агрессивных чувств: от слабого недовольства, еле-еле скрываемого раздражения до вспышек сильной, часто немотивированной, ярости. Ребенок со временем вернется к любви к родителям, но немного позже. А сейчас его основная задача — отделиться, поэтому на любое предложение автоматически реагирует протестом. Протест может быть скрытый — саботаж, или открытый — несдержанная агрессивная реакция.

**Страх.** Подрастающий ребенок боится многого: быть не принятым сообществом себе подобных, ведь тогда ему почти некуда идти. Он боится не соответствовать требованиям своей компании, в противном случае он будет отвергнут. Боясь, что его никто не заметит, одновременно побаивается быть в центре внимания. Опасаясь, что его любовь не примут, не меньше боится того, что ему ответят взаимностью, ведь с этим нужно будет что-то делать. Подросток очень страшится унижения и страдает от непризнания в нем взрослого.

**Стыд.** Взрослеющий ребенок часто стесняется своего тела — он к нему еще не успел привыкнуть. Он стыдится обнаружения в себе пола, часто прикрывая этот стыд вопиющим цинизмом. Подросток очень старается быть красивым, неотразимым, потому что это повышает его шансы быть принятым противоположным полом, но чаще видит (кстати, часто не без помощи взрослых) только свои недостатки, а это увеличивает его стыд и переживания.

**Тревога.** Беззаботное детство пришло к концу, начинается взрослая жизнь. Неопределенность зарождает тревогу. Как сложится эта жизнь? Справлюсь ли я? Подросток тревожится намного больше, чем мы, взрослые, замечаем. Но ребенок сам не всегда умеет различить тревогу, поэтому это чувство чаще всего выливается у него либо в раздражение, либо в полный уход в себя.

Давайте рассмотрим **главные потребности подростка:**

— **он нуждается в поддержке и внимании** без оценок и осуждения, то есть в безоценочной любви, теплоте, его принятии и мудрости взрослых;

— **в четких (однако, они не должны быть тесными) правилах и ограничениях,** которые должны соблюдать взрослые, несмотря на сопротивление подрастающего отпрыска. Ведь без очерченных границ тинейджеру нелегко самому удерживаться от деструктивных форм поведения, успешно социализироваться ;

— **в развитии и обучении посредством жизненной практики.** Подростку как воздух необходим собственный жизненный опыт, он не может (да и не хочет) полагаться только на теорию или же на опыт других;

— **в интересных жизненных событиях.** Интерес является главным двигателем личностного развития человека, а в подростковом возрасте это особенно актуально;

— **в удовольствии.** Тинейджер изучает себя, свои ощущения и чувства, стремится к чувственному обогащению;

— **в признании и уважении.** Когда человек получает признание и уважение, у него вырабатывается стойкая уверенность в себе как в личности, а это — основополагающая дальнейшего успеха в его дальнейшей жизни;

— **в общении и принятии себе подобных.** Взрослеющий ребенок стремится почерпнуть социальный опыт и формирует наиболее успешные модели поведения, которые помогают ему самоутвердиться, придают уверенности, стремится получать симпатию, любовь, признание. Подростку также важно знать, что он важен для окружающих, что к его мнению прислушиваются. Он готов сделать многое, чтобы реальная (воображаемая) группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (так называемая референтная группа), признала его равным себе, даже если при этом придется наступить на горло своему собственному «Я»;

— **в умении твердо отстаивать свое мнение** (это умение обосновано общей уверенностью в себе). Собственно, неумение это делать может привести к проблемам в жизни взрослеющего ребенка, которые ограничивают его развитие, — к застенчивости, переживанию беспомощности, зависимости от плохого сообщества, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д.;

— **в творческом самовыражении и самореализации.** Творческая самореализация является очень важным аспектом в развитии тинейджера. Если он удовлетворяет эту потребность, то, скорее всего, найдет возможность удовлетворить и другие. Самореализуясь в творческом плане, подросток получает полезный жизненный опыт — он развивается, ему интересно, он уважает самого себя, его принимают окружающие, он получает результаты своего творчества;

— **в постановке жизненных целей.** Несмотря на желание взрослеющего ребенка «жить сегодня и сейчас», четко очерченная идентификация им своего будущего делает его жизнь упорядоченной, снимает большую часть тревожности и позволяет направить его ресурсы как личности в нужное русло.

Все эти потребности одновременно являются **громадным ресурсом личности подростка.** А так как потребность всегда создает какое-то напряжение, взрослеющий человек очень активен, он открыт, гибок, и готов постоянно принимать все новое, неизведанное, интересное.



Если эти ресурсы направлены в нужное русло, подросток развивается успешно и к 20—21 году он превращается в сформированного, зрелого человека.

Чтобы узнать, *готовы ли родители принять, понять и помочь своему повзрослевшему ребенку*, нужно ответить на несколько вопросов:

1. Я подарила жизнь своему ребенку, *или* Я подарила жизнь своего ребенка себе?
2. Я хочу, чтобы мой ребенок (уже почти взрослый) стал ответственным, самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство, *или* Я хочу только своего покоя, даже если это сделает моего ребенка безответственным и беспомощным?
3. Я действительно уважаю своего взрослеющего ребенка и думаю, что он в силах справляться со своими проблемами сам, *или* Я считаю, что он настолько слабее и глупее меня в его возрасте, что только я могла и сейчас могу справляться со своими и чужими проблемами?
4. Я готова принять право моего сына (дочери) на ошибки и не осуждать, а лишь помочь разобраться в них, когда мой ребенок меня об этом попросит, *или* Я требую от своего дочери (сына) безупречности, как от божества, оставляя только за собой право на ошибки?
5. Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, *или* Я хочу, чтобы его жизнь соответствовала *моим* представлениям о счастье, даже если при этом мой сын (дочь) будет несчастным?

Если вы ответили утвердительно на первую половину каждого вопроса, скорее всего, вам придется пережить немало тревог и волнений, пока ваши дети учатся быть взрослыми. Однако вы с полным правом сможете сказать: *«Я подарила жизнь моему ребенку, и я подарила ребенка жизни»*.

Чтобы пережить этот непростой кризисный период с наименьшими душевными затратами, **родителям подростка следует помнить, что:**

- **этот кризис неизбежен**, его главная задача — помочь тинейджеру стать взрослым;
- **ваш ребенок любит и уважает вас**, но не может проявлять свою любовь так же, как раньше, потому что вначале ему необходимо разрушить ваш авторитет как родителя;
- **ваш ребенок уже вырос**, вы не можете его контролировать, как маленького, не сможете все решать за него, пришло время ему все делать самому;
- **ваш ребенок может казаться кому-то нехорошим**, не очень красивым и не таким успешным, как этого хотелось бы, но ваша поддержка и **ненавязчивое участие** могут совершить настоящие чудеса;
- как и любой другой, **кризис подросткового возраста закончится**.



**Любящие родители могут помочь своему взрослому ребенку:**

- продолжайте любить его;
- верьте в то, что ваш ребенок справится;
- не качайте права по пустякам, дайте ему возможность ошибаться и настаивать на своем;
- относитесь к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир вам совсем не симпатичны;
- будьте на расстоянии вытянутой руки, способной поддержать, когда попросят;
- несмотря на бушующие чувства, оставайтесь в близких отношениях, хорошо, если они будут теплыми и принимающими.

Помните, что если ваш ребенок вошел в этот нелегкий кризисный период, значит, его развитие идет правильно, а вы — прекрасные родители, которые сделали это возможным. Теперь вы можете переместить фокус своего внимания с жизни вашего ребенка на собственную. Вам будет проще разрешить ему отделиться, если в вашей жизни также будет происходить нечто значимое, сравнимое по важности и интересу с заботой о вашем взрослеющем ребенке, который к тому же уже почти не ребенок, а взрослый, и вам скоро придется с ним познакомиться заново.

Безусловной вам любви и гармонии в семье!

*астут дети, растут и проблемы. Еще недавно, казалось, основной дилеммой было — как правильно одеть ребенка на улицу. Еще вчера главное было — доступно объяснить, почему Леночку нехорошо дергать за косички... А сегодня чадо уже само учит, как жить, и частенько своим поведением ставит в тупик. Как быть, как прийти к взаимопониманию, когда по-детски уже не разберешься, а по-взрослому — еще не успел научиться?*

## **Искусство научить слышать, или «Слушать ничего не хочу!»**

«Моя 14-летняя дочь совсем от рук отбилась: она вообще не реагирует, когда я прошу ее что-нибудь сделать. Делает такой вид, будто меня и нет вовсе рядом. Но я же знаю, что она не глухая: она отлично слышит магнитофон и телевизор и без проблем общается с подругами по телефону. А мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?!» — все равно нет никакого ответа. «Отстань!» — и то не всегда соизволит сказать. На сегодня ее стандартные реакции на мои просьбы и вопросы таковы: «Вынеси мусор» — молчание; «Ты сделала домашнее задание?» — выходит из комнаты; «Когда ты уберешь в своей комнате?» — начинает играть в компьютерную игру. Я так больше не могу!!! Что делать?»

«Она думает, что я глухая или дурная! Повторяет по сто раз то, что можно сказать один раз. Ну не всегда я это выполняю, так ведь все не упомнишь. А она, нет, чтобы по порядку мне требования свои выдвигать — все сразу свалит на голову, и разбирайся, как хочешь. То ли с собакой срочно гулять (а то обделается), то ли домашку делать, то ли на не убранном со вчерашнего дня письменном столе убирать («Я же тебе сотый раз напоминаю!»). Я же не чудо-машина какая-нибудь, которая все помнит, в нужный порядок выстраивает и одновременно выполняет, мне и с подружкой поболтать охота, и посмотреть!»

### **Комментарий**

**психолога:**

Складывается впечатление, что большинство подростков в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они слышат музыку, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен, но когда дело доходит до реагирования на просьбы родителей — совсем другая история. Вы уже пробовали кричать и угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Ничего удивительного: согласно данным проведенного соцопроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт «мой ребенок меня не слышит». Значит, надо попытаться достучаться до него другими методами.

### **Шаг 1.**

Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. Как ни странно, в таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Известный американский педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы зададите своей дочке (сыну) вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, три секунды — ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст нормальный ответ.

### **Шаг 2.**

Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына). Покажите, что вы

выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка. Слушайте дочку (сына) в два раза больше, чем говорите.

### **Шаг 3.**

Говорите вежливо и... тихо. Быстрее всего вы заставите подростка не обращать на вас внимание, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите с ним вежливо — как вы хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, понизьте его — говорите мягче и тише. Обычно это застаёт врасплох, и дочь (сын) останавливается, чтобы послушать. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием.

### **Шаг 4.**

Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас (попросите посмотреть на вас — этот прием срабатывает даже с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание дочери (сына), это приучит ее (его) слушать вас.

### **Шаг 5.**

Иногда подросткам (да и не только) действительно сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может не слышать вас. Тогда делайте предупреждения — установите временное ограничение: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись». (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.)

### **Шаг 6.**

Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте дочка (сын) становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Часто помогает предельная краткость — иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Алгебра!».

***От грубости к уважению, или «Что вы понимаете?!»***

«Мой Антон рос добрым и спокойным мальчиком с хорошими манерами. Конечно, мы с мужем старались привить их ему, ведь были уверены: коль с детства приучишь, потом хорошие манеры и уважительное отношение станут для него нормой в общении с близкими и вообще с окружающими людьми. Но сейчас у Антона наступил так называемый «трудный» возраст. Ему 13 лет, он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты — он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы я ему ни сказала, о чем бы ни попросила. Я слышу только небрежно брошенные: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?» и т. д. Не знаю, почему вдруг он стал таким и что теперь делать...»

«Как объяснить предкам, что я уже не маленький мальчик, а наконец-то становлюсь взрослым?! Хочу, чтобы со мной и разговаривали соответственно, а то перед друзьями даже неудобно бывает, когда мама меня Антончиком называет, печется обо мне, как о

маленьком. Я уже вырос! Мужиком становлюсь. Как мне еще разговаривать? А когда я им на равных как-то лихо отвечу, та-акие скандалы с причитаниями начинаются! Так что они понимают?! Даже поговорить, как следует, не могут».

### **Комментарий**

**психолога:**

Очень часто в подростковом возрасте у детей, в связи с необходимостью почувствовать себя взрослыми, проявляются такие черты, как грубость, неуважение (скорее, слегка пренебрежительное отношение). Да, бывает, что причина в элементарном недостатке воспитания, но далеко не всегда! Просто в период становления подросток не знает, как ему проявить свою взрослость, и находит самый простой путь — грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «надавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

### **Шаг 7**

В первую очередь, говорите с ним на равных, не сюсюкайте и не подавляйте — дайте ему почувствовать свою важность, значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Советуйтесь с ним почаще в разных семейных вопросах — не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

### **Шаг 8**

Когда ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы ваши замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза (ухмыляешься). Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше не повторяла».

### **Шаг 9**

Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше — на собственном примере. Обратите внимание, как вы, взрослые, общаетесь между собой в семье. Может, все дело как раз в этом? Недаром говорят, что, сколько бы мы ни учили своих детей хорошим манерам, они все равно будут вести себя, как их родители. Попробуйте проводить урок хороших манер во время обеда: непринужденно поговорите все вместе на любую выбранную тему — вежливо.

### **Шаг 10**

Никогда не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены. Как не надо и уговаривать, увещевать, ругаться — такая тактика никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Как показывают исследования, дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это... неэффективно для привлечения вашего внимания. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте дверь в другую комнату. Просто откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так ВСЕГДА.

### **Шаг 11**

Важный момент: старайтесь поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глаза на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Иначе можете нарваться на еще большую грубость — помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

## Шаг 12

Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще — это самый простой способ добиться желаемого. А ведь согласно исследованиям, родители подростков в большинстве случаев поступают как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на хорошее, постоянно указывают на плохое. И потому, как только вы увидите или услышите, что ваш «грубиян» проявляет вежливость или уважение, похвалите его, оцените его старания, даже если не совсем получилось, но вы видите, что он старался. Посмотрите, как ему это понравится!

*Дети ссорятся — не судить, а мирить, или «Она залепила пластилином мой диск!» — «А он наступил на мою Барби!»*

«Я постоянно нахожусь в напряжении: мои дети, 12-летний Ромка и 6,5-летняя Аленка, постоянно ссорятся, несмотря на разницу в возрасте. Причем старшему бывает даже труднее объяснить что-то, чем младшей. Рома говорит, что я только то и делаю, что защищаю Алену, а на его мнение мне плевать. Но ведь если я совсем не буду вмешиваться, то эти двое проведут так весь день — в криках и перебранках. Если муж дома, зову на помощь его — он устраивает аналитические «разборки» по всем правилам на пару часов, и потом на какое-то время наступает перемирие. Но так же не может продолжаться все время!»

«Ты вообще должна сидеть в уголке молча — я делаю важное домашнее задание, до которого ты еще не доросла!» — «Кто? Я? Да я могу говорить, когда захочу и где захочу, потому что это полезно для развития речи!». «Ты как посмела нажать на Escape в тако-ой момент!!! Я тебя сейчас...» — «Мамочка, папочка!! Меня Рома убивает! А я ничего не поломала и не разлила!». «Ма-ама! Он новым Барбиным плащиком клавиатуру от чая промакивает!!» — «Да темный лоскут какой-то, откуда я знал? Подумаешь, плащик!»

### **Комментарий**

**психолога:**

Ссоры между детьми — братьями и сестрами — часто становятся практически неразрешимой проблемой в семье. А особенно — когда разница в возрасте детей достаточно большая. Казалось бы, думают родители, старший вырастет, будет помогать младшему, жалеть и любить его, но не тут-то было — ревность подростка усмирить гораздо труднее. Иногда это все как-то решается само собой, но порой случаются тупиковые ситуации — конфликт заходит очень далеко. Ничего удивительного, не надо сходить с ума и причитать, как все плохо. Лучше попробуйте смягчить их ссоры, сделать так, чтобы они относились друг к другу более миролюбиво.

## Шаг 13

Не принимайте ничью сторону (все равно останетесь виноватыми). Во время их конфликтов давайте советы только тогда, когда они окажутся в тупике. Принятие чьей-нибудь стороны порождает в детях чувство обиды, а потом и обвинения в том, что у вас младший — любимчик.

## Шаг 14

Успокойте всех. Вмешивайтесь тогда, когда эмоции уже достаточно накалились, но скандал еще не начался. Разведите «врагов» по комнатам и оставьте их там, пока сами не успокоятся, сказав при этом: «Будьте там до тех пор, пока не сможете говорить спокойно». Поскольку младший вполне может начать ныть и бушевать, его надо успокоить отдельно: попросите ребенка пять раз подпрыгнуть, дергая руками и ногами, а потом сделать три глубоких вдоха — непривычно, зато очень помогает.

### **Шаг 15**

Иногда для развязки ссоры надо всего лишь, чтобы кто-то признал обиду ребенка. Например: «Ты расстроен, потому что считаешь, что к твоей сестре относятся справедливее, чем к тебе», «Ты расстроена, потому что никак не можешь дождаться своей очереди поиграть на компьютере».

### **Шаг 16**

Дайте каждому — и старшему, и младшему — высказаться. Для того чтобы помочь им ощутить, что их действительно слышат, попросите каждого по очереди объяснить, что произошло. Причем попросите другого ребенка обязательно обратить внимание и выслушать того, кто объясняется. Пусть каждый начинает объяснение со слова «я», а не «ты», потом рассказать проблему и предложить решение. Это поможет детям сосредоточиться на конфликте, не унижая при этом другого. Нельзя прерывать ребенка, если же вам кажется, что вы не поняли, попросите объяснить: «Не мог бы ты еще раз объяснить мне это?» Когда ребенок закончит, коротко расскажите свою версию, чтобы показать ему, что вы поняли.

### **Шаг 17**

Сделайте детей участниками решения проблемы. Спросите и младшего, и старшего, что они бы предприняли для решения «своей» проблемы. И не отмахивайтесь от этого, — мол, они такого наговорят! Привлечение детей к «разрулению» ссоры часто как раз заставляет остановиться, подумать и успокоиться. Установите правила решения: не перебивать, не подавлять, говорить только спокойным голосом. Высказываясь по очереди, они научатся слушать друг друга. А потом можно попробовать дать им для решения ссоры, например, пять минут, причем четко засечь время, например, с помощью будильника или... микроволновки.

### **Шаг 18**

Посмотрите на проблему с другой стороны. Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. Поэтому почаще говорите: «А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твоя сестра?»

**Вранье? Да ни в жизнь!, или «Ну, соврал...»**

«Мой сын все время мне врет — по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. О том, что делает уроки, в то время как на самом деле режется с компьютерными рыцарями на дуэли, что придет домой в девять, а приходит в десять, что это сосед Вовка, а не он, нацарапал в коридоре неприличные слова, и т. д. Даже по мелочам, просто так. Например, спрашиваю: собаку выгулял? — отвечает «да», а она, бедная, через полчаса в коридоре обгадилась! Зачем он это делает? Ведь во многих



случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! А сколько всего я еще не знаю!»

«Да чего возмущаться-то?! Я же никого не убиваю, не граблю, младших не обижаю. Это вон Витек из соседнего класса пакости делает: недавно врагу своему Владу, насолить захотел, так он у одной девчонки что-то там украл и Владу подкинул. Во скандал она Владьке закатила! А Витек при этом добрый и пушистый, маме дома рассказал, как он эту Наташку успокаивал и какой Влад гад. Витькина мама и думает, что он самый лучший сын, а он стольким уже подлянок наделал! Вот то — вранье, а у меня, это так... Мать-то меня и слушает обычно краем уха (не то что Витькина), только и разговоров: «Ты это сделал?», «Ты туда сходил?»

### **Комментарий**

**психолога:**

К сожалению, с враньем своих детей в то или иное время сталкиваются все родители. Только вот в подростковом возрасте вранье, если, тем более, оно имело место раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. И дело не только в трудном возрасте — появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин соврать. Кроме того, многие подростки прибегают к вранью в общении со сверстниками — чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение: «Само пройдет», здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего сына (дочку) врать.

### **Шаг 19**

Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим подумайте, какой пример честности подаете вы. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть? Всегда ли возвращаете лишние деньги, если вам неправильно дали сдачу? Покупали ли билеты куда-нибудь по цене для детей (до 12 лет), когда вашему уже 13? Хвастаетесь дома, если вам удалось где-нибудь кого-нибудь на чем-нибудь...? Вот-вот, каждый раз, делая так, вы позволяете своему «благодарному ученику» делать так же. Начните с себя.

### **Шаг 20**

Проанализируйте, почему он обманывает, и выявите причину. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем — страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: они, как правило, сами точно не знают настоящих причин постоянного вранья. Проанализируйте сами: когда началось вранье? в чем он обычно обманывает? кому он врет — всем или только некоторым? почему?

### **Шаг 21**

Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, что это неправильно, и дождитесь на них ответа. Например: «Что будет, если в нашей семье все начнут друг друга обманывать?», «Что бы ты чувствовал, если бы я обманывала тебя?», «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?», «Если я тебе наобещаю что-нибудь очень важное для тебя, а потом скажу, что наврала?» и т. д.

### **Шаг 22**

Не реагируйте слишком остро на преувеличение или искажение правды. Это, конечно, легче сказать, чем сделать, но, стоит повториться, подростки часто обманывают, чтобы привлечь внимание. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие — от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным. И относитесь к его интересам лояльнее — не устраивайте взбучку за каждое мелкое нарушение или непослушание, не то ему легче будет соврать, чем рассказать вам правду.

### Шаг 23

Объясните, почему вранье — плохо. Да-да, вашему большому сыну (дочке) это тоже нужно. Подойдите к вопросу прямо и приведите веские аргументы: вранье может привести к неприятностям, а может — и к очень большим неприятностям; репутация тоже страдает, и очень; это обижает, особенно самых близких людей, и т. д. Для наглядности включите фантазию и придумайте какой-нибудь эпизод, который приведет к резко отрицательным последствиям и который подействует именно на вашего ребенка.

### Шаг 24

Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш сын (дочка) не начал вас бояться (и опять-таки врать), а расхотел обманывать. Например: пусть каждый раз, обманув, пишет письменно извинения «пострадавшему» — матери, отцу, брату, сестре. Или небольшое сочинение с изложением, по крайней мере, пяти доводов о пагубности вранья (и вам полезно будет почитать, чтобы понять ребенка) — может, ему легче будет сказать правду?

**Властность** — **не порок, но сдерживаться надо, или**  
**«Или по-моему, или никак!»**

«Наша 11-летняя дочь стала очень властной. Она командует всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все «за»; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, — потому что Ей не нравится. Дома младший брат не имеет права раньше нее взять лакомство, потому что первая должна выбрать она, так же с игрой на компьютере или просмотром телевизора. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей. Стараюсь с этим бороться, но не знаю как».

«Раз у меня получается добиться своего, значит, это хорошо, значит, друзья меня уважают. А брат как хотел? Чтобы я ему уступала, потому что он маленький? Хватит того, что ему родители во всем потакают, пусть знает, что бывает и по-другому».

### Комментарий

**психолога:**

Властные дети как бы назначают себя командирами. Они устанавливают правила и определяют тактику, они практически не обременяют себя выслушиванием предложений других, особенно сверстников. И хотя в будущем такие диктаторские замашки могут стать задатками сильного лидера, оставлять все как есть не стоит, ведь сейчас они просто непонятны своим сверстникам. Кроме того, стремление доминировать может быть признаком незащищенности, низкой самооценки, потребности в одобрении и даже неумения общаться. Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но можете научить его считаться с мнением других детей-подростков.

## **Шаг 25**

Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное — чтобы он отдавал себе в этом отчет. Понимает ли ваша дочка (сын), что ее (его) деспотичность не приветствуется и даже отталкивает? Подумайте, как объяснить ей это таким образом, чтобы она сама была заинтересована умерить свое командирское поведение.

## **Шаг 26**

Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и хорошенько похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) — поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести (опять же, ожидая похвалы).

## **Шаг 27**

Применяйте «бабушкино» правило. Это простое правило срабатывает всегда и делает отношения справедливыми: «Если ты разрезаешь пирог, то другой человек выбирает себе кусок». Это правило применимо во многих случаях: например, если один выбирает игру, то другой ее начинает, если один разливает лимонад, то другой выбирает себе стакан.

## **Шаг 28**

Смена ролей. Командирам надо дать понять, что их поведение — неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите дочке (сыну) представить себя саму на месте постоянно подчиненной: «Представь, что ты — это Таня-Маша-Света, которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует? любит и уважает свою командиршу?»

## **Шаг 29**

Предложите бросать жребий, чтобы никому не было обидно. Да, не каждый случай для этого подходит, но пусть хотя бы иногда ребенок этим пользуется. Это своего рода компромисс для властного подростка — с одной стороны, не надо никому уступать (а на это как раз обычно труднее всего пойти «командиру»), ведь все на равных условиях, а с другой — у остальных участвующих в жребии появляется такой же шанс, и они уже не выступают в роли «подчиненных».

## **Шаг 30**

Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо — всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он — командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «стать в очередь». По данным Центра клинических исследований детства, эмоциональные и социальные способности детей — более надежные показатели, прогнозирующие будущие успехи, чем объем информации, которой владеет ребенок. Намного важнее, чтобы он умел контролировать перепады настроения, умел ждать и соблюдать очередность.

## Советы по воспитанию трудных подростков

*Ребенок нуждается в вашей любви больше  
всего тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.*

Э.Бомбек

В современных условиях трудными подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Поэтому часто к трудным относят детей, существенно различающихся по своим индивидуальным особенностям.

Трудные ведут себя с напускной независимостью, открыто высказываются о своем нежелании учиться, у них отсутствует уважительное отношение к учителям, авторитет сверстников завоевывается с помощью физической силы. Именно такие подростки чаще всего становятся на путь правонарушений, так как чаще всего отвергаются коллективом одноклассников. В таких случаях подросток "уходит" из школы, он сближается с другими "отверженными". Грубость, цинизм, бесшабашность трудных зачастую являются маскировкой чувства собственной неполноценности, ущемленности, детскости.

Одна из самых характерных особенностей трудных детей - психическая незрелость, отставание от возрастных норм. Повышенная внушаемость, неумение соотносить свои поступки с нормами поведения, слабость логического мышления характеризуют таких ребят. Они редко мучаются выбором, принимают собственные решения, часто поступают слишком по-детски, импульсивно. Мальчики часто вспыльчивы, возбудимы. Они легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость. Девочки склонны к позерству, не терпят равнодушия к себе, театральны. На самые мелкие обиды могут реагировать рыданиями, рвотой, онемением рук. Часто они жестоки и холодны в душе, но этого не показывают, их привязанности поверхностны.



### Что же делать родителям?

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.
- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
- Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить — это главное!

Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха.

Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений.

## **Заповеди родителей в воспитании детей**

### **ЗАПОВЕДЬ ПЕРВАЯ**

**Никогда не занимайся воспитанием в плохом настроении.**

Основой основ эффективного стиля обучения в семье является **положительная эмоциональная обстановка**. Воспитание детей одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны сопутствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению. Чтобы убедиться в принципиальной важности этого простого совета, достаточно ответить на несколько вопросов. Где вам уютнее - в компании друзей, расположенных к вам, радующихся общению, или на сборище угрюмых субъектов, где каждый занят своим делом? Нравится ли вам, когда на вас кричат, либо вы предпочитаете нормальный тон разговора? Любой человек моментально даст на эти вопросы однозначные ответы в повседневном общении с детьми. Разве нет у нас квартир, в которых обстановка напоминает "заговор молчунов", организация быта отдает безалаберностью, а основные детали выяснения отношений звучат так громко, что хорошо слышны соседям. **Для тех, кто не относит свою семью к подобным, эта заповедь отменяется за ненужностью.**

### **ЗАПОВЕДЬ ВТОРАЯ**

**Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.**

Дети не повторяют жизнь родителей, им суждено пройти **свой путь**. И они **необязательно хотят того же, что и вы**. Поэтому лучше всего **договоритесь о каких-то принципиальных пунктах**.

### **ЗАПОВЕДЬ ТРЕТЬЯ**

**Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой.**

Взрослые не любят, когда вмешиваются в их дела, руководят поступками, навязывают готовые решения, копаются в мелочах. Дети - тоже. Однако дети - **люди неопытные**. И хотя им очень хочется до всего дойти самим, сделать это они могут лишь **с помощью взрослых**, которая должна быть **тактичной, своевременной и умеренной**, именно помощью, а не выполнением того или иного дела "вместо", "за" ребенка.

### **ЗАПОВЕДЬ ЧЕТВЕРТАЯ**

**Лучше всего не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.**

При этом очень важны эмоциональное стимулирование, немедленная реакция на каждое достижение ребенка.

### **ЗАПОВЕДЬ ПЯТАЯ**

**Не пропустите момент, когда достигнут первый успех.**

Никогда не ждите особого случая - **хвалите ребенка за каждый удачный шаг**. Этим вы эмоционально поддержите его. Ребенок чувствует, что его достижения не остались незамеченными. Причем **хвалите не вообще - а конкретно**. Не "ты молодец", а "ты молодец потому что..." и обязательно **дайте почувствовать свое настроение** - в данном случае свою радость по поводу его успеха.

### **ЗАПОВЕДЬ ШЕСТАЯ**

**Своевременно сделать замечание, оценить поступок сразу и сделать паузу - дать осознать услышанное.**

Любое замечание надо делать сразу после ошибки.

## ЗАПОВЕДЬ СЕДЬМАЯ

**Главное - оценить поступок, а не личность.**

К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная родительская ошибка. "Ты плохой" (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации "ты поступил плохо" (оценка поступка). Необходимо **конкретно объяснить, в чем состоит ошибка**, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то **у ребенка отпадает необходимость защищаться**, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д. Из строгого, даже жесткого, **но спокойного и справедливого анализа поступка рождается вера в свои силы, в справедливость** родителя, в его последовательность. Для того чтобы указать ребенку на его ошибки, **не нужно вспоминать всю свою жизнь и все истории**, которые вам представляются подходящими к моменту. Чем короче замечание - тем лучше.

## ЗАПОВЕДЬ ВОСЬМАЯ

**Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность.**

Дайте понять (но не обязательно говорите), что по окончании неприятного разговора **инцидент будет исчерпан**. Сущность человека и его поступка - не одно и то же. Ведите себя именно так. Нет никакого терпения матери и отца. Не поддавайтесь **ложной мысли о том, что дети делятся на талантливых и не талантливых**, хороших и плохих. **Каждый ребенок может достигнуть многого, но для этого он должен видеть конечную цель**. Как футбол без голов и ворот превращается в бессмысленную беготню с мячом, так жизнь без цели - не больше чем цепь хаотических порывов. Если вы хотите быть действительным помощником в жизни своих детей, то **не ждите, пока они сделают ошибку**, включайтесь в **построение системы перспективных целей** - от дальней к средней и от нее к сиюминутной.

## ЗАПОВЕДЬ ДЕВЯТАЯ

**Воспитание должно быть поэтапным.**

Если вы приведете высокого, прыгучего, честлюбивого молодого человека в сектор для прыжков в высоту, укажите ему на планке отметку мирового рекорда и скажите "Прыгай", то ничего путного не добьетесь. Планку надо поднимать постепенно. Задача воспитателя - **своевременно и точно поднимать планку**, руководствуясь системой перспективных целей.

## ЗАПОВЕДЬ ДЕСЯТАЯ

**Воспитатель должен быть строгим, но добрым.**

И в этом суть современности. Ведь если в отношении дурного поступка проявилась жестокость и бескомпромиссность - как он того заслуживает, а человеку дать понять, что относишься к нему хорошо, - это дает результаты в воспитании.

## Рекомендации для родителей

Родители в определении задач и поиске путей воспитания в своей семье должны исходить из знания индивидуальных особенностей своих детей. При этом следует учитывать, что каждому возрасту свойственны какие-то общие, типичные психофизиологические особенности, которые с неизбежностью проявляются у каждого ребенка, но сугубо индивидуально. Прежде всего необходимо иметь в виду, что для подростков наиболее характерно ярко выраженное стремление к самостоятельности и самоутверждению.

### Несколько правил эффективного общения взрослого и ребенка

- **Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне.** Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.
- **Будьте одновременно тверды и добры.** Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбны и не выступайте в роли судьи.
- **Снизьте контроль.** Контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

- Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддерживать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно, как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.
- Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки - и ребенка, и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.
- Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

В заключение следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.

# 10 советов родителям подростков

Как известно, подростковый возраст – один из самых трудных периодов как для самого ребенка, так и для его родителей. У некоторых детей связанные с этим кризисным возрастом проблемы начинаются раньше, у других – позже, но все вынуждены пройти данное испытание.



В подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослому человеку и к выбору методов его воспитания.





Сегодня мы познакомим вас с советами, которые профессор Валентина Зайцева дает родителям подростков. Причем многие из этих советов применимы и к детям дошкольного или младшего школьного возраста, пока еще не поздно воспитывать ребенка, закладывая крепкую основу здоровых отношений между родителями и детьми.

Вот, 10 советов родителям подростков:

### **1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей**

Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых, и постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.



## **2. Главное в ваших**

### **взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание**

Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему.

И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь, и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня, во мне – причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

### **3. Удивляйте – запомнится!**

Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.

Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить.

Привлекают также умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину, а мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки.

Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и

ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подростковый ребенок поставит вас перед этой проблемой.

#### **4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?**

Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

#### **5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?**

По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! Как в этот краткий промежуток вместить разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела?

Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет?

Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

## **6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы**

Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы.

А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, все – помощника лишились навсегда.