

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

### *Уважаемые, папы и мамы!*

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Этот возраст часто называют трудным, и вообще этот период называется возрастом второго кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Однако значение семьи для вашего ребенка в этот период времени непреходяще. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

### *Подростку присущи:*

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- повышенно эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в криминальные группировки;
- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;
- проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

### *Как стать идеальным родителем подростка*

Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Вы выступаете то в роли ведущего, то в роли ведомого, то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём роли эти – не маски (главное – ничего не «играть»), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребёнка и уважение к ДРУГОЙ отдельной личности.

- Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это – абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ ваши действия, стратегии, статус.

- Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.
- Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не зацикливайтесь на нём. Он всё равно будет другим. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно, а получилось совсем другое – радуйтесь. Ваш ребёнок избавил Вас ещё от одного стереотипа. Таким образом, он способствует вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.
- Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если Вы ещё этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы Вы будете в своём желании опробовать НОВЫЕ способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее Вы начнёте говорить с ним на одном языке. Главное, сделать так, чтобы подросток не переставал удивляться вашей изобретательности.
- Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, ваш подросток воспринимает очень трагично. Если Вы сами тоже начинаете застревать на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, то ситуация дома становится похожей на непрерывное производственное совещание. Для того чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более лёгких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее сыронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.
- Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не всё, что Вы прочли, относится именно к вашему ребёнку. Попробуйте, как бы, примерить прочитанное на него, и Вы увидите, что «костюмчик» не всегда приходится впору. Далеко не все «ужастики», которые случаются с подростками, обязательно должно произойти с вашим ребёнком.
- Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет

сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.

- Одно из главных стремлений подростка – стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.
- Подросток – не глина, да и Вы – не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него – совсем другое «идеальное – Я». Ваша цель – помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.
- Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это – очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, Вы – лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.
- Подростковый период – это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий – это результат, объединяющий в себе все компоненты.
- Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа.

Банальное выражение «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».

- Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро – зло, неудачник – победитель, свобода – зависимость, воля – безволие, правда – ложь и т.д. подчас бывают столь относительны, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».
- Самопознание – прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие – это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.

### *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. 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 подросток 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! И как сюда втиснуть 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 ремонт 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, всё – помощника лишили навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым, подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального

мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем ребенке вы выявите хотя бы капелючку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и ёмкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

### ***Как строить отношения с подростком***

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста и родителям, и подросткам, нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших с подростком отношениях, мы предлагаем следующее:

- Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
- Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже рассказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.
- Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
- Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, не давая советов, пока вы сам не попросите их об этом.
- Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых конструктивных форм поведения.

### ***Разговор с подростком на взрослом языке***

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

### ***Рекомендации родителям***

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

- Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.
- Поддержать одно из увлечений подростка, по возможности, направляя его (например, если подросток экспериментирует со взрывчатыми веществами, подарите ему набор «Юный химик», в котором не предусмотрено опасных опытов и обеспечьте место для занятий). Немаловажным есть проявление заинтересованности родителей в хобби их детей.
- Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

### ***Советы психолога родителям подростков***

Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.



- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

### ***Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам***

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети учатся тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- «Ты не считаешь мои чувства важными».
- «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».
- «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».
- «Ты не принимаешь меня всерьез».
- «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

- 1) Вы должны хотеть слышать то, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.
- 2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.
- 3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.
- 4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.
- 5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.
- 6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас – уникальную личность, более не соединенную с вами.

### ***Подсказки для родителей***

1.Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2.Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и

таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

### ***Что не надо делать родителям?***

- Нельзя унижать ребёнка, придумывать ему клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на ошибках, просчётах, неудачах.
- Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровым наказанием.
- Нельзя злоупотреблять нравоучениями: во-первых, дети с трудом воспринимают фразы, состоящие более чем из восьми слов, а во-вторых, короткие указания обладают конкретным эффектом.
- Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребёнок живёт настоящим, а обещание – это будущее, легко пообещать – выполнить трудно.
- Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти и самостоятельность, ибо каждого из нас в большей степени формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.
- Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти лучший вариант.
- Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту и возможностям ребёнка: поэтому надо знать, изучать своего ребёнка, а он меняется.
- Нельзя лишать ребёнка права оставаться ребёнком: пусть будет в нём всё то, что свойственно ребёнку; помните, что образцовый ребёнок – это несчастный ребёнок, он не может быть самим собой.
- Нельзя приклеивать ребёнку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.
- Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми: такого, как ваш, ни у кого нет.
- Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.
- Нельзя говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребёнка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.
- Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребёнка: он имеет право на свой интимный мир; ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.
- Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребёнка возникает злость на весь мир.

## ***Родителям подростков следует знать, что...***

Для подростков характерны следующие **характерологические реакции**:

- ***Реакция эмансипации*** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.
- ***Реакция оппозиции*** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».
- ***Реакция компенсации*** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях.
- ***Реакция гиперкомпенсации***. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.
- ***Реакция группирования со сверстниками***. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций – панков, рокеров, в худшем случае – фашистов. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка,

тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

***Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.***