

## Родителям подростков

Подготовила: педагог – психолог Попонина С.Х.



### Наши чужие родные подростки

Как вести себя с ними?

Какой он, Ваш подросток? Упрямый и своенравный? Замкнутый и делающий все по-своему? Непонятный в одежде и увлечениях? Или все это вместе? Когда он стал таким? Совсем недавно? И каждый день он становится, все более неуправляемый, непонятный и далекий?

Каждый второй родитель испытывает чувства растерянности и смятения, когда неожиданно вытянувшееся чадо, уже не ребенок, еще не взрослый, начинает «выкидывать фортеля».

Подростковый период является, как правило, болезненным и тяжелым временем жизни, когда происходят быстрые физические и эмоциональные изменения.

Волнения родителей понятны, подросток начинает себя чувствовать взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет этой настоящей, полноценной взрослости, которая ему так желанна.

И тогда подросток избирает самые легкие и самые опасные пути достижения взрослости — курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и прическе, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха развлечений, ухаживания. Подражание особому стилю веселой, легкой жизни. При этом познавательные интересы теряются, складывается установка весело провести время, а там и «трава не расти».

Как же поступать обеспокоенным родителям?

### **1. Дайте подросткам то, в чем они отчаянно нуждаются — уважение!**

Небольшой тест.

Попробуйте мысленно обратиться к вашему ребенку на Вы.

Чем нелепее прозвучало Ваше обращение, тем меньше уважения в общении с ребенком вы проявляете. Например: Это Вы? Почему Вас так долго не было? Мы договорились, что Вы будете приходить домой в 22.00. Пожалуйста, завтра, учтите наши пожелания.

Сравните. Вы долго будете шляться по ночам? Вас дружки подзаборные позвали? А Вы мать с отцом слушаться будете? Завтра, с лестницы спущу Вас и Ваших дружков, если явитесь так поздно!

Уважение к своему ребенку это целая наука, учиться которой необходимо с самого раннего детства вашего малыша.

### **Вот несколько простых правил.**

- Проявляйте искренний интерес к жизни своего ребенка. Помните, что подростки продолжают чувствовать неискренность за километры, и быстро находят способы отгораживаться от нее.
- Научитесь признавать свои ошибки и извиняться.
- Не читайте нотаций, обсуждайте конкретную ситуацию в виде диалога, задавайте вопросы, приводите реальные жизненные примеры и факты.
- Внимательно слушайте.
- Не критикуйте, не делайте замечания ребенку при посторонних, даже если это его друзья.
- Не обзывайте подростка, не придумывайте ему прозвищ.

### **2. Дайте свободу выбора и обозначьте границы дозволенного.**



Нет ничего страшного, если появляются секреты, дневники. Предоставленный самому себе, подросток свободно и независимо выражает свои внутренние, часто глубоко интимные переживания, волнующие мысли, сомнения и наблюдения.

В этот период родители должны дать ребенку свободу выражения. Но одновременно и ужесточить границы. К примеру, не оставлять без внимания то, что подросток пропускает занятия в школе, необходимо принимать меры к тому, чтобы подросток приходил домой вовремя. Но вопросы выбора друзей, профессионального самоопределения, одежды, косметики можно оставить на усмотрение самой девушки.

### **3. Пусть Ваше «да» будет «да», а «нет» — «нет».**

Одна из главных ошибок родителей, — это бесконечные словесные баталии с детьми. Не поддавайтесь этому импульсу. Не спорьте с вашими детьми, не делайте их объектом постоянных угроз, необоснованных и оскорбительных обвинений, а главное не донимайте бесконечными придирками. Помните, что дети, вступившие в пору юности, особенно не переносят этого, избирая для себя характерный способ защиты: они становятся как бы глухими.

Есть и другая крайность — родители полностью отстраняются от бунтующего подростка. Предоставляют ему все, что он просит, разрешают все, на чем настаивает. Перестают интересоваться его жизнью, считая, что ничего уже невозможно поделать. И растерянному подростку действительно

ничего не остается, как набивать свои собственные шишки, методом проб и ошибок постигая премудрости жизни.

«Как же тогда быть?» — спросите Вы: «Как вести себя?» В первую очередь запомните, запишите и повесьте себе на видное место, чтобы не забыть: подросток следит за Вами и ждет Вашей реакции. Да, его тянет компания, да, гормоны лезут из ушей, да, он все делает по-своему. Но Ваше мнение ему тоже **ОЧЕНЬ** важно.

Простой, но страшный пример. Каждый подросток, пытавшийся покончить с собой из-за неразделенной любви, очнувшись, произносит одно слово **МАМА**. И вовсе не имя того объекта, из-за которого собирался расчитаться с жизнью (выводы делайте сами).

Будьте последовательными. Часто, зависящее от настроения родителей изменение правил, приводит подростков в замешательство. Если Ваш ребенок хочет сделать что-то из ряда вон выходящее, вы должны сказать «Нет». Спокойно и убедительно.

#### **4. Держите подростка на длинном поводке.**

Родители, всегда помните, что день, когда выращенные вами дети соберут чемоданы и навсегда оставят Ваш дом стремительно приближается. И какой будет путь у вашего чада — зависит от вас. Свобода подразумевает ответственность. Поэтому позвольте своему «новому взрослому» испытать на себе последствия некоторых его решений и поступков. Такой опыт — жизненно необходим.

Независимость может оказаться губительной для тех, кто не был к ней достаточно подготовлен.