

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ПОДРОСТКУ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подросток -это уже не тот удобный, послушный ребенок, которого требуют «вернуть» родители, приводя его за руку к психологу.

Это формирующийся взрослый, личность со своим многогранным миром.

И только от родителей зависит, каким станет взросление ребёнка в семье и какие ценности усвоит он перед входом во взрослую жизнь.

Любые изменения микроклимата в семье могут повлечь за собой серьёзные проблемы в жизни ребенка. Как правило, период взросления насыщен массой запретов, условностей, деструктивными пожеланиями родителей. В этот момент, когда ребёнку нужна:

- ✓ **любовь,**
- ✓ **уважение,**
- ✓ **помощь,**
- ✓ **поддержка,**
- ✓ **принятие.**

Жизнь многих современных подростков сводится к гаджетам и поверхностному и непоследовательному общению с родителями. Сегодня папа добрый, разрешает поиграть в игры, завтра мама запретит, послезавтра мама разрешит, папа запретит... К сожалению, интересы многих ребят сводятся к компьютерным играм, бесцельному брожению по Интернету, все меньше ребят посещают спортивные секции и дополнительные образовательные учреждения. Кругозор заметно сужается, равно как и не развивается логическое, абстрактное мышление, нарушается самовосприятие и самооценка.

Стандартными вопросами обращений к психологу становится

"Не могу найти общий язык с подростком?".

"Что делать, если мой ребенок закрылся в себе?"

"Надо ли бить тревогу, если...?".

1 шаг.

Доверие.

Нет, это не разговоры, напоминающие допросы или наставления в духе «Вот я в твои годы!». Это искренняя, глубокая связь со своим ребенком, это бережное и внимательное отношение к нему. Задумайтесь, что Вы вкладываете в понятие «доверие»?

- Создание благожелательной атмосферы
- Просмотр художественного фильма и диалог о нем («Чем понравился фильм?», «Какой смысл в поведении того или иного героя?» и тд)
- Разговор о прочитанной статье, книге, публикации, которая Вас не оставила равнодушной/ым и Вы хотите поделиться с ребенком впечатлениями.
- Разговор о какой-то семейной легенде или истории.
- Словом все то, что нас окружает, от истории семьи до домашнего питомца, может стать инструментом доверительной беседы.

2. Настроение ребенка – индикатор микроклимата в семье.

Здесь очень важно не замалчивать проблему, а именно проговаривать ее. Если, например, в семье муж и жена часто ссорятся, кто-то злоупотребляет вредными привычками, отсутствует теплота и взаимопонимание, то это часто приводит к отчуждению ребенка.

Запрещено манипулировать ребенком!

Категорически нельзя говорить такие фразы:

- «Ты точно такой, как и твой отец!»
- «Твой отец ничтожество!» и тп.

Избегайте эмоциональных и оценивающих реплик, поскольку это приведет к тому, что ребенок закроется в себе, станет недоступным, вплоть до возникновения суицидального поведения.

Если у Вас в семье есть противоречия, конфликты с домочадцами, то обратитесь к семейному психологу. Ведь каждая проблема требует индивидуального подхода.

3. Любите ребенка!

Любить – это не только снабжать ребенка одеждой, едой, удовлетворять его материальные потребности. Это нечто большее. В любви ребенок укрепляется и формирует свою личность.

Гормональные и физиологические процессы в пубертатном периоде влияют на состояние и поведение ребёнка. Может проявляться плаксивость, чувство страха, болезненные ощущения в различных частях тела. Ребенку стыдно и некомфортно говорить с вами о беспокоящих его возрастных изменениях.

Важно не допрашивать его, а искренне, с душевной теплотой сказать поддерживающие слова. Например, «Я чувствую, что тебя беспокоит что-то. Если ты захочешь мне рассказать, посоветоваться со мной, возможно, обратиться к психологу, я всегда помогу тебе!».

4. Денежные манипуляции

Торгово-обменные операции с ребёнком (к примеру, если ты сходишь за хлебом, я включу тебе интернет или дам 100рублей) выглядят нелепо.

Хотя многие психологи утверждают, что ребенку нужно платить за уборку, за помощь по дому, тем не менее, это нарушает этические правила семьи. Ведь семья - это один организм и каждый человек в ней выполняет свою функцию и работу. Это не торгово-партнерские отношения. Кто будет платить, папе, если он починит кран или сходит в магазин? Или маме, которая приготовила вкусный ужин или постирала одежду?

Бывают случаи, когда ребенка уже с 14-15 лет устраивают в **семейный бизнес** и **платят зарплату как равноправному члену семьи и бизнеса**. Это совсем другой аспект вопроса. Ведь в противном случае, когда родители ребенку платят за уборку в комнате, за покупку хлеба, то так обесценивают духовно-нравственные опоры семьи.

Карманные деньги важны, но в этом случае необходимо поэтапное знакомство с деньгами и становление денежной культуры и грамотности.

5. Пересмотрите свою семейную систему воспитания

Например, родители жёстко требуют у ребёнка выполнения домашнего задания, ограничивая его **в эмоциональном душевном контакте, в радости общения** и тд. Злятся на него, нередко бьют во время подготовки заданий. Тем самым для **ребенка школа и выполнение домашних заданий воспринимается как условие любви родителей**.

«Если я плохо учусь, плохо выполняю домашнее задание, не понимаю ту или иную тему, то я недостоин любви, меня не любят родители».

Фокусировка родителей только на учёбе в ущерб психологической близости, дезориентирует ребенка, ухудшает его эмоциональное состояние, создаёт ощущение безысходности и ненужности. ("Я им нужен только для учебы", "Если я не выполняю задание, меня накажут", "я ненавижу школу" и тп).

"Что я хочу от ребенка?"

"Почему я обращаю внимание только на оценки и учёбу?"

"Знаю ли я, чем увлекается мой ребёнок, какую музыку слушает, какие книги читает и какие его интересы?"

6. Учёба- это ответственность ребенка.

И задача родителей именно воспитать эту **ответственность, мотивировать ребенка к образовательному процессу, помочь раскрыть его потенциал и таланты!**

Учёба это не только выполненные домашние задания, но и **новые знания, достижения, общение, гармоничное развитие**.

7. Чтобы ребенок не зависал в гаджетах, нужна какая-то альтернатива, увлечение, интерес, мотивация. Для начала родители сами должны показать пример

и выйти из своих телефонов хотя бы во время семейного общения. В то же время наш мир меняется, информационные потребности увеличиваются. Поэтому нужна золотая середина. Необходимо создать ребенку условия для полноценного развития, приносящего ему пользу. Ведь сейчас актуально и дистанционное обучение, в том числе и для детей. Образовательные и культурные программы, дистанционные путешествия, знакомства с музеями мира, традициями народов, историей техники и многое другое – все это стимулирует познавательную активность.

8. Устройте еженедельный семейный праздник!

Возможно ли провести день без телефонов? Только вы и ваша семья! Общайтесь, готовьте, отдыхайте душой и телом, смейтесь, играйте! Продумывайте, как вы проведете выходной день, чем его наполните, куда сходите. Обязательно поделитесь друг с другом впечатлением о проведенном дне. Спросите, что понравилось или не понравилось, какие ожидания у него были, какие чувства он испытал.

9. Уделите внимание спорту и физической активности подростка.

Это очень ценный ресурс! Поддержание себя в форме, активность, движение - увлекает всю семью. Было бы замечательно всей семьёй посещать спортзал и бассейн! Можно ходить в семейные походы, на йогу. Обязательно согласовывайте с ребенком! Предлагайте ему варианты и спрашивайте его идеи.

10. Разрешите ребенку выбирать!

Проблема выбора - один из самых сложных вопросов, особенно в сфере воспитания. Разумеется, речь не идет о вредных привычках. Речь идет о том, чтобы Вы дали ребёнку почувствовать себя **значимым и ценным** в семье! Предоставьте ему право выбора там, где это вполне реально. Например, выбрать пиццу на семейный ужин, выбрать занятие по интересам (не стоит в ребёнке видеть себя, если вы мечтали о балетной школе, но у вас не было возможности туда попасть, вовсе не обязательно, что ваш ребёнок должен теперь заниматься балетом). Жизнь - это опыт. И подросток, безусловно, открывает для себя жизнь и воспринимает ее во многом благодаря уже имеющимся, унаследованным от вас установкам.

Не забывайте о том, что ребенок - не ваша собственность, а отдельная личность со своим внутренним миром, потребностями, идеями и фантазиями. Любите и принимайте своего подростка!