



Еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». А трудный он, в первую очередь, для самих подростков. Но взросление – естественный процесс, через который проходит каждый; и чтобы Ваш ребенок благополучно его преодолел, нужно немного помочь ему, изменяя и свое поведение: когда ребенок взрослеет, отношение родителей к нему также должно «взрослеть».

Что характерно для подростка:

- тяга к самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- повышено эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста;
- 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;
- стремление высвободиться из-под опеки, контроля старших.

Рекомендации родителям

1. Приложите усилия, чтобы сформировать у подростка четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.
2. Создайте условия для успеха подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
3. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Каждый ребенок уникален и неповторим.
4. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).
5. Осуществляйте ненавязчивый контроль (не делайте запретный плод сладким). Полезно предоставить подростку свободу в отношении того, в чём он нуждается (выбирать себе друзей, высказывать своё мнение). Ограничения должны быть чёткими и ясными.
6. Не судите детей, если их взгляды и ценности расходятся с Вашими.
7. Помните, что авторитарные методы не имеют на подростка действенного влияния, они наоборот усиливают в нём «дух противоречия».
8. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
9. Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете его.
10. Нельзя подшучивать над ним, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
11. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
12. Показывайте своими поступками, что Вам можно доверять.
13. В разговоре с подростками (да и со взрослыми тоже) избегайте обвинений «Ты...», лучше говорите о своих чувствах «Мне неприятно, когда кто-то...», «Мне бы хотелось, что бы в нашей семье...», «Мне было бы приятно, если бы, когда я прихожу домой...»; и спрашивайте ребенка о его чувствах.
14. Задавайте такие вопросы, на которые ребенку было бы приятно ответить; интересуйтесь его жизнью и увлечениями (не критикуя их, если они не выходят за рамки дозволенного, а искренне уважая), чтобы найти общие темы для разговора.
15. Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Хвалите не только за результат, но и за старания в процессе. Поощряйте познавательные интересы и подавайте личный пример (нельзя требовать от ребенка таких жизненных принципов, которыми не руководствуетесь Вы сами).
16. Сохраняйте чувство юмора.