

Советы родителям по воспитанию подростков

Главное, чем могут помочь родители в кризисе юности – дать ребенку больше самостоятельности и ответственности. В этот период подросток ждет от родителей понимания, поддержки, доверия и, главное, уважения. Ему идет на пользу прислушивание родителей к его мнению, обсуждение с ним ключевых семейных вопросов, доброжелательные высказывания в правильности выбранного им пути.

Стать ребенку другом в этот период, к сожалению не получится: приятелей он найдет в кругу сверстников. Роль родителя – наставническая, но без навязчивости, чрезмерной требовательности и упреков. Подросток ждет от родителей, что они будут страховать его на случай неудачи, но не станут вмешиваться в его дела без просьбы.

- **2 ключевые ошибки родителей подростка:**

1. Гиперконтроль

Взросление – это нормальный естественный процесс. Но многие родители боятся его – они переживают и за свой авторитет (контроль над ребенком), и за безопасность своего чада.

В результате они буквально подавляют процессы сепарации и идентификации собственного Я ребенка. Путем угроз, наказаний, психологических манипуляций и строжайших ограничений они пытаются сделать подростка «удобным» для себя – конечно же, во имя его блага и безопасности.

И на выходе получают две проблемы:

- Разрыв отношений. Ребенок всеми силами борется с подавлением и переходит к крайним мерам демонстрации своего Я – например, сбегает из дома, ввязывается в «дурные компании», нарушает закон, принимает алкоголь и наркотики. Он использует примитивные внешние атрибуты, как бы крича: «Смотрите, я взрослый! Считайтесь со мной!». В другом случае, ребенок просто «терпит» родительский контроль до 18 лет, а потом полностью обрывает контакты, избегает семьи.
- Инфантилизм. Ребенок смиряется с позицией родителей, блокирует свое развитие в угоду их интересам и полностью сдается на милость их решений. В будущем это приводит к выученной беспомощности и инфантилизму во всех сферах жизни. Ребенок привыкает во всем подстраиваться под окружающих в ущерб личным интересам, боится брать на себя ответственность.

2. Чрезмерный либерализм

Некоторые же родители, напротив, дают подростку чрезмерную свободу действий. Но полная свобода – отсутствие какого-либо контроля и дисциплины – оборачивается попустительством.

Родители отвечают на запрос о «самостоятельности» и «независимости», но при этом забывают – подросток все еще зависит от родных. И ему нужны их

поддержка и внимание, грамотные советы и предостережения – пусть он и не признается в этом.

К чему ведет такой подход воспитания:

Отсутствие ограничителей. К сожалению, у подростка еще не сформированы в полной мере способности к критическому мышлению и долгосрочному планированию. Он может пускаться с чрезвычайно опасные авантюры, и далеко не все из них заканчиваются удачно, без последствий для физического и психологического здоровья. Кроме того, ребенок совершает дерзкие поступки, прощупывая границы дозволенного – это помогает ему сформировать свою личность и учить правилам поведения в этом мире. И если границ нет – ребенок просто не сможет их сформировать в своем сознании. Потеря родительской опоры и «действия назло». Получая от родителей излишнюю свободу, многие подростки воспринимают ее как безразличие к себе. Дерзость в их поведении направлена также на изменение отношений с родителями – ребенок хочет добиться их уважения и принятия. Если же родители не обращают внимания на его действия – подросток не получает желаемого. А значит, решает он, нужно приложить еще большие усилия. Отсюда – тяга к «дурным компаниям», алкоголю и наркотикам, криминальному поведению, экстремальным выходкам – ребенок пытается привлечь внимания, рискуя своим здоровьем.

Где же «золотая середина»?

Как мы видим, задача родителей подростка крайне сложна – нужно балансировать между строгостью и поощрением самостоятельности. А ко всему этому, нужно как-то мириться с повышенной чувствительностью, страхами и тревогами, неустойчивым эмоциональным фоном ребенка! Как же себя вести, чтобы помочь ребенку на пути взросления, поддержать и обезопасить его – но не оттолкнуть? Вам могут помочь следующие советы.

- **Внимательность и сопереживание**

Ребенок не просто «капризничает», он не стал вас «меньше любить», он не стал «слишком балованным». Просто прямо сейчас в его организме и психике происходят колоссальные изменения.

Подросток учится быть взрослым, но ему по-прежнему нужны вы и ваша поддержка. Просто он боится говорить об этом прямо – ведь это противоречит тем процессам взросления, что в нем происходят.

Согласитесь, сложно сначала думать и говорить «Я все могу решать сам!», а потом советоваться с родителями, когда у тебя на душе «скребут кошки», а мир разваливается из-за какого-то грустного события...

Задача родителя – дать ребенку почувствовать, что его по-прежнему безусловно любят и принимают. Что он не один против всего мира, у него есть «старшие друзья», к которым всегда можно обратиться за помощью и поддержкой – что бы ни происходило до этого.

Как это сделать:

Не обесценивать чувства

Обесценивание – первое, что сразу же оттолкнет ребенка и проложит между вами стену. Поэтому придавайте большое значение всему, чем подросток

решил с вами поделиться. Не отмахивайтесь от его переживаний, даже если они кажутся вам глупыми, кратковременными, «пустыми». Остерегайтесь этих фраз:

Ну что ты по пустякам убиваешься?

До свадьбы заживет!

Ничего, переживешь, это глупости!

И ты считаешь, что это важно?

Да у тебя таких еще столько будет!..

Твоя проблема яйца выеденного не стоит! Вот у меня...

Слушать, мягко поддерживать и утешать

Вы, как взрослый, понимаете – буря эмоций недолговечна, и в будущем ребенок сам посмеется над этим событием. Но подросток – не понимает. Ему плохо прямо сейчас, а жизненного опыта у него еще нет. Поэтому – поддержите его, побеседуйте с ним:

Расскажи об этом подробнее – мне важно, что ты чувствуешь!

И как ты к этому отнесся? Что ты почувствовал? Как думаешь, почему?

Тебе так тяжело! Я понимаю твою боль.

Знай – я всегда в тебя верю! Что бы ни происходило – я на твоей стороне. Ты справишься с этим, верь в себя!

- **Больше самостоятельности, больше обязанностей – и уважение**
Смиритесь – ваш ребенок начал взрослеть. Изменения в его теле и психике дали ему новые инструменты – и ему не терпится пустить их в ход, показав свою самостоятельность!

Поэтому – не давайте инструментам пылиться в чулане, лучше помогите ребенку научиться ими пользоваться:

- **Самостоятельность = ответственность**
Поговорите с подростком. Спокойно, без превосходительно-саркастических интонаций, объясните ему:
Я вижу, что ты взрослеешь. Ты становишься более самостоятельным – и это хорошо, я уважаю это. При этом я хочу, чтобы ты помнил: самостоятельность всегда идет рука об руку с ответственностью. Когда мы что-то делаем сами – мы принимаем на себя новый груз задач и отвечаем за последствия наших поступков.

- **Больше задач**

1. Постепенно давайте подростку больше задач, вовлекайте его в домашние процессы, расширяйте границы его полномочий. Вместе с этим, не забывайте и о привилегиях: теперь он полноправный член вашей семьи, а значит – с его мнением стоит считаться.
2. Советуйтесь с ним на тему ваших семейных планов – бытовые задачи, поездки, поход в магазин, выбор обоев в гостиную. Дайте ему почувствовать сопричастность!
3. Закрепите за ним определенное количество обязанностей по дому, постепенно увеличивайте их число. При этом подавайте их не как «приказы взрослого», а как «задачи для самостоятельного взрослого»

человека». Вы живете вместе под одной крышей – и вместе заботитесь о доме.

4. Советуйтесь с ним по личным вопросам. Например, поинтересуйтесь его мнением насчет сложной рабочей ситуацией. Как бы он поступил? Что бы он сказал этому начальнику/клиенту? Что он думает об этом? Последний пункт также даст ребенку понять: «Делиться своей жизнью – нормально! Я тоже могу рассказать о себе».

- **Правила дома – границы**

Ребенок растет, в нем проявляется отдельная взрослая личность – и он чувствует потребность в расширении своих границ. Он более трепетно относится к своему личному времени, вещам, пространству, свободе передвижений – и это нормально. Но он должен знать, что нужно также соблюдать безопасность и уважать личные границы домочадцев.

Поэтому в формате взаимовыгодного диалога обсудите с ним правила поведения в доме, границы дозволенного членов семьи, обязанности и привилегии:

Мы не заходим в твою комнату без стука, не проверяем личные вещи. Но и тебе стоит уважать наши чувства. Мы беспокоимся о тебе – поэтому хотим, чтобы ты был на связи, предупреждал нас о том, куда идешь, и не приходил домой позже обозначенного времени.

Устраивать в личной комнате бардак – твое право. Но это может коснуться и наших прав. Если в твоей комнате копится грязная посуда – мы не можем ее использовать, хотя имеем право. Если твоего мусора будешь слишком много – он привлечет тараканов, мышей и других вредителей. Это станет нашей проблемой, и нам придется с этим разбираться.

Общие комнаты – общая ответственность. Если ты оставил на кухне бардак, забыл в холодильнике еду, и она покрылась плесенью – кому-то другому придется делать уборку, а это – нечестно, согласись! Давай уважать друг друга.

Каждому из нас бывает грустно и плохо. Мы можем поделиться бедой друг с другом, попросить поддержать, обнять, поговорить – или дать побыть одному. Но мы не срываем злость друг на друге. Не хлопаем дверями, не бьем посуду, не повышаем голос, не оскорбляем.

- **Вы – главный взрослый в жизни ребенка, его «учебное пособие» по этому вопросу.** Поэтому, прежде чем требовать и ждать чего-то от подростка, наказывать его, убедитесь – выполняете ли собственные запросы?

1. *Подросток кричит на вас. Поднимаете ли вы сами голос или руку на детей?*
2. Ребенок не читает, сидит в телефоне или компьютере. Чем вы сами занимаетесь в свободное время?
3. Подросток ничего не хочет вам рассказывать, замыкается. Серьезно ли вы относились к его переживаниям раньше? Делитесь ли сами своей жизнью? Интересуетесь ли искренне его делами, или задаете лишь «дежурные» вопросы?

4. Подросток попробовал курить и пить алкоголь. Насколько вы сами подвержены плохим привычкам? Какой образ жизни ведете и демонстрируете?
5. Ребенок не хочет знакомить вас со своими друзьями. Приглашаете ли вы домой своих друзей? Уважительно ли вы общаетесь с ними, как отзываетесь о них, когда они уходят?
6. Подросток не сдерживает эмоций, ведет себя агрессивно и демонстративно. Часто ли вы сами не можете совладать с собой и вымещаете негативные эмоции на близких?

Педагог-психолог

Пшеничная В.В.