

Подростки. Подсказка для родителей.

Сохранить себя.

1. Для того чтобы существовала эмоциональная связь с подростком, проводите с ним вместе какое-то время, чтобы он не ощущал себя покинутым и одиноким.
2. Установите доверительные отношения с подростком, прежде чем переходить к нотациям и сложным темам бесед.
3. Не отказывайте подростку в общении с вами, даже если для этого нужно будет отложить дела!
4. Общайтесь с подростком в соответствии с темпом развития его отношений с окружающим миром.
5. Для сохранения эмоционального контакта крайне необходимо общение. Общайтесь с подростком на интересующие его темы, изучите молодежную субкультуру, читайте их журналы, чтобы быть «продвинутыми». Тогда ребенок почувствует, что он и его мир вам интересны, и станет больше доверять вам.

Только ни в коем случае не критикуйте молодежные движения, стили, музыку, моду в присутствии подростка. Вы можете потерять нить общения с ним.

6. Никогда не обсуждайте личность подростка и его поступки в присутствии других людей, особенно друзей или сверстников. Они не любят, когда их с кем-то сравнивают, ставят других в пример. Это расценивается как посягательство на его личность.
7. Подросток должен чувствовать себя полезным. Дайте ему возможность почувствовать себя помощником в каком-то общем семейном деле.
8. Не злоупотребляйте своей любовью и заботой. Старайтесь не проживать за него жизнь. Фразы «Я лучше знаю, как тебе поступить» или «Я делаю это ради тебя, потому что люблю тебя» неискренни и не воспринимаются подростками.
9. Никогда не оскорбляйте подростка. Когда ребенок слышит от родителей враждебные, резкие, грубые слова, он сохраняет обиду на всю жизнь. Уж очень тонко устроены психика подростка и его восприятие окружающего.
10. Родители, злоупотребляющие своей властью физически, шлепая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому и психическому развитию, а еще больший вред — эмоциональному развитию подростка, что значительно осложнит его взрослую жизнь.
11. Помните, подросток — не ребенок. Он находится на стадии перехода к взрослой жизни, его основные качества — **НЕЗАВИСИМОСТЬ** и **САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**.

Родители, которые продолжают общаться с подростком так же, как общались с ним в детстве, не получают ожидаемых результатов. Насильно навязанные собственные принципы приводят к спорам, утрате самообладания и оскорблениям.

Такое поведение становится эмоционально губительным для подростка. Попытки родителей спорить с подростком, чтобы заставить его повиноваться, на самом деле побуждают подростка к бунту.

Родители, сами того не осознавая, лишают подростка эмоциональной поддержки и начинают с ним словесную войну.

Наши намерения как родителей могут быть благими, но результаты однозначно плохи.

12. Тем не менее подросток хочет быть частью семьи и в то же время быть независимым от семьи. Часто это выражается как потребность в личном пространстве. Выделение личного помещения и возможность его самостоятельно оформить — вот те желания подростков, которые, если удовлетворяются в сопровождении проявлений любви, способствуют формированию чувства независимости.

13. Подростки нуждаются в эмоциональной независимости. Когда вы спрашиваете девочку-подростка о каком-нибудь ее друге, она обвинит вас в том, что вы лезете не в свое дело. Это не означает, что она от вас что-то скрывает. Это говорит лишь о том, что, не раскрывая родителям своих чувств и мыслей, она утверждает свою эмоциональную независимость. Родители должны уважать подобный настрой подростков.

Потребность в данном виде независимости может проявляться в нежелании принимать ваши проявления любви, против которых раньше они ничего не имели.

14. Не удивляйтесь, если ваша дочь-подросток вдруг откажется от вашей помощи. Теперь она все хочет делать сама, причем не так, как сделали бы это вы. Иногда это происходит не потому, что она не нуждается в вашей помощи, а потому, что она не хочет, чтобы ей об этом напоминали.

15. Подростка необходимо поддерживать. И одним из способов поддержки является похвала. Только одним из факторов похвалы должна быть искренность, а другим — то, что похвала должна быть конкретной. Если родители не могут похвалить подростка за результаты или конкретные действия, то необходимо оценить его старание.

16. Подростки часто выбирают друзей самостоятельно. Родители, которые понимают ценность независимости для подростка, разрешат ему проводить время вне семьи и не станут с этим спорить. Желание подростка быть с друзьями — это не отказ от родителей; это свидетельство того, что его горизонты общения расширяются.

17. Важная область подростковой независимости — это их музыкальные вкусы. Подростки выбирают свою музыку. Нет в подростковой культуре ничего важнее, чем музыка. Музыка способна тронуть сердце и душу человека. Родитель, который критикует музыку, выбранную подростком, косвенным образом критикует и самого подростка.

Если критика продолжается, то ребенок может сделать вывод, что его не любят.

Вы должны разделять чувства своего ребенка, сопереживать ему, и тогда он почувствует вашу поддержку.

Помните, подросток в состоянии мыслить логически, и он сделает правильные выводы.

Повернитесь лицом к своему ребенку и будьте счастливы!