

Рекомендации родителям подростков

- Самое важное для подростка – **общение**. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
- Помните, что **подросток - личность**, претендующая на равные со взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.
- Старайтесь осознавать, что мир взрослого и мир подростка - два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность.
- Помогайте подростку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой. Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть **самостоятельно** ставит цели и определяет пути их достижения.
- Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.
- Будьте более внимательным к проблемам подростка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.
- Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.
- Разработайте систему **последовательных требований**, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Необходимо, чтобы подросток принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.
- Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
- При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую **последовательность** в процессе диалога:
 - 1) Объясните подростку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразите свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: *«Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты»*.
 - 2) Аргументируйте свой запрет. Например: *«Я не могу тебе позволить здесь прыгать, поскольку это опасно для жизни»*.

3) Выясните, какую цель преследует подросток своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы подросток тоже вносил свои предложения. Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».

- Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
- Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. И не стесняйтесь предлагать помощь. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил в «двойку» («тройку») по русскому языку! Ты совсем обленился», лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».
- Проявляйте свою заботу не только в форме требований и ограничений, но и в **форме эмоциональной поддержки**, тепла, искреннего интереса к жизни подростка. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.
- Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, **соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка**.
- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что **вы им гордитесь**.