

Советы родителям по воспитанию подростков, рекомендации психологов

Подростковый возраст не зря называют «трудным» или «переходным». В период с 12-13 и до 18 лет с ребенком происходят физические, гормональные и психологические метаморфозы и родителям крайне важно в это время правильно выстроить линию общения со своим чадом, чтобы отношения в семье оставались гармоничными и доверительными.

Примерно с 13 лет подростки начинают задавать себе основополагающие вопросы «кто я?», «какое мое место в этом мире?», «чем я хочу заниматься в жизни?» и т.д. Вкупе с активными физиологическими и гормональными перестройками это накладывает серьезный отпечаток на психологическое состояние, поэтому родителям очень важно не упустить этот период и заняться воспитанием.

Подростковый возраст – это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики:

- Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не знает, что с ней делать
 - Подросток хочет выразить себя, но не знает как
 - Подросток стремится иметь своё лицо, выделиться из «толпы», но делает это с помощью полной слитности со своим окружением, стараясь быть «как все» в компании, в группе, во дворе
 - Подростку интересно сразу всё и ничего
 - При всей своей самоуверенности подросток очень не уверен в самом себе.
-
- Резкая смена настроения и эмоциональные колебания, которые могут быть спровоцированы любым, даже самым незначительным событием.
 - Повышенная потребность в признании посторонних и чувствительность к негативной оценке с их стороны.
 - У подростков часто можно увидеть категоричность в суждениях и отторжение советов от взрослых. Их трудно переубедить, если они сформировали определенную точку зрения на происходящее.
 - Чрезмерная самоуверенность и даже самонадеянность в действиях.
 - Противоречивость. Подростки чувствуя себя ранимыми, показывают свою независимость, а с комплексами и застенчивостью пытаются бороться напущенной развязностью.

Совсем необязательно, что у вашего подростка будут наблюдаться все вышеперечисленные особенности мировосприятия и поведения. Каждый человек индивидуальность и у каждого будет преобладать свой набор психологических особенностей, с которыми нужно уметь правильно работать.

Для родителей это совсем не означает, что нужно предпринимать определенные шаги и действия, просто нужно научиться быть гибкими, понятливыми и более любящими, чтобы подросток прошел процесс своего становления как личности без психологических травм.

Рекомендации родителям по воспитанию подростков:

Первая и самая главная рекомендация родителям – научитесь отличать настоящую проблему от надуманной. У каждого родителя есть идеальный образ ребенка в голове, но на практике часто получается по другому. Например, если подросток покрасил волосы в синий цвет, а вам это не нравится, стоит ли из-этого кричать на ребенка, наказывать его и заставлять смыть краску? Определенно нет. Ведь такое желание самовыразиться не несет никакой угрозы ни обществу, ни вашей семье, ни самому ребенку. Напротив же, желание гулять по городу ночью небезопасно и тут уже необходимо действительно принимать меры и проводить беседы об опасности таких действий.

Закладывать основы воспитания для подростков нужно в более раннем возрасте, когда дети более склонны слушаться и не перечить родителям. Например, если в раннем возрасте у ребенка не было четкого распорядка дня, то вам будет очень трудно доказать подростку, что ложиться спать нужно вовремя, а на игры за компьютером выделять не более 1-2 часов в день.

Не перегружайте подростка учебной и дополнительными занятиями. Часто происходит так, что дети становятся исполнителями не своих, а родительских амбиций и от этого чувствуют себя загнанными и неудовлетворенными. Родителям нужно научиться прислушиваться не к своим, а к желаниям подростка.

Чтобы достучаться до своего ребенка, старайтесь разговаривать с ним на равных. Всегда аргументируйте свою позицию. Говорить «Нет, потому что нет» - заранее провальная тактика.

Уважайте личные границы подростка и помните, что хорошее воспитание – это не навязывание силой определенных правил, а открытый диалог, в

котором подросток с помощью взрослых сам приходит к правильным выводам.

Самое сложное в воспитании подростка – сохранить доверительные и открытые отношения между ребенком и родителями. Если подросток открывается вам в каких-то личных переживаниях или советуется по различным вопросам, всегда демонстрируйте искреннюю заинтересованность и старайтесь. Если ребенок доверяет вам секрет, ни в коем случае не раскрывайте его другим. Достаточно всего одного эпизода предательства или пренебрежительного отношения к проблеме подростка, чтобы он закрылся и перестал приходить к вам со своими проблемами.

Родителям во взаимодействии с подростком целесообразно соблюдать следующие правила:

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься

на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

7. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход

из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь подростку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

8. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования.

Наиболее распространенными мотивами, подталкивающими подростка к противоправным действиям, в том числе к употреблению алкоголя и наркотиков, являются:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить приятное эмоциональное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций;
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

Есть еще и внешние причины:

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Дело в том, что гармоничный ребёнок – человек, которого любят, уважают и принимают как равного, он чувствует себя самодостаточным,

счастливым. Скорее всего, ему не придёт в голову искать «счастье – удовольствие» таким неудачным способом.

Помните, что подавляя ребёнка, или потакая ему, вы сами увеличиваете риск его неправильного поведения.

Родителям также не стоит забывать о том, что они несут ответственность не только за жизнь и здоровье ребёнка, его материальное обеспечение и моральное состояние, но и за его взаимодействие с обществом, соблюдение норм поведения и законов.