

Воспитание подростков.

Рекомендации психологов родителям.

Многие родители опасаются момента, когда их ребенок достигнет подросткового возраста. Они панически боятся, что милый и послушный малыш вдруг станет несговорчивым подростком, протестующим тинэйджером, который не доверяет родителям и целыми днями пропадает на улице. Недаром подростковый возраст часто называют «трудным».

Очень важно понимать особенности психического и социального развития ребенка и прислушиваться к общим рекомендациям профессионалов по его воспитанию, чтобы всегда находить общий язык со своей дочерью или сыном.

Особенности подросткового возраста

В подростковом возрасте физиологическая перестройка организма совпадает с активным психическим и социальным развитием. Формирование общественных связей сопровождается поиском своего места в мире, осознанием и принятием своих социальных ролей. Обратите внимание, полученные в подростковом возрасте ответы в большинстве случаев сохраняются на всю жизнь.

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.
2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.
3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».
4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.
5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.
6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.
7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.
8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).
9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

Рекомендации родителям подростков

- **Создавайте условия для нормального развития организма ребенка.** Состояние психики прямо зависит от физиологических факторов, к которым дети особенно чувствительны. Подросток должен соблюдать режим труда и отдыха, достаточно спать, проводить много времени на свежем воздухе, заниматься физкультурой. Умственная нагрузка в школе должна дополняться физическим развитием. Поэтому не упускайте возможности записать ребенка в спортивные секции, на танцы, в туристический клуб.
- **Общайтесь с ребенком как можно больше, проводите с ним досуг, отвечайте на интересующие его вопросы.** В этом случае ваше мнение останется для ребенка авторитетным, а вы сможете влиять на его взгляды и отношение к себе, и к миру.
- **Спрашивайте у подростка его мнение о тех или иных общественных явлениях,** подчеркивайте, что его мысли важны для вас. Высказывайте и объясняйте свою точку зрения. Старайтесь, чтобы ребенок искал ответы на поставленные вопросы вместе с вами.
- **Станьте примером для своего ребенка.** Если в вашей семье принято уважительное отношение к старшим, приветствуется доброжелательное общение между супругами, подросток наверняка сохранит это в памяти и реализует в собственной семье.
- **Постарайтесь научить ребенка договариваться со сверстниками и конфликтовать конструктивно.** Подросток не должен драться, ругаться, разрывать отношения с друзьями. Объясните ему, что использование физической силы допустимо только в ответ на агрессию. Воспитание толерантности у подростков позволяет избежать серьезных проблем в зрелом возрасте, таких, как насилие в семье, противоправные действия и т.п.
- **Не допускайте формирования у ребенка интереса к сигаретам или употреблению алкогольных напитков.** Подросток должен знать о последствиях курения и алкоголизма. Не обойтись без серьезного разговора с ребенком, если сами родители имеют вредные привычки.

Важно помнить:

- ❖ Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
- ❖ Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
- ❖ Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки. Попытаться превратить свои требования в его желания
- ❖ Культивировать значимость образования
- ❖ Стараться вкладывать в его сознание приоритеты. Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»
- ❖ Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
- ❖ Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства. Не ставьте ему в пример его друзей или знакомы
- ❖ Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
- ❖ Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
- ❖ Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
- ❖ Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
- ❖ Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

Успехов Вам!