В помощь родителям подростков

Подростковый возраст характеризуется сильными изменениями во всех сферах:



физиологической, эмоциональной, психологической, социальной. И если раньше подростковым считался возраст 12-16, то сейчас его границы значительно расширились: половое созревание происходит значительно раньше (у девочек – 9-11 лет) , а социальная зрелость, т.е независимость от родителей, вообще, отодвигается до неопределённого возраста, в силу всё нарастающих требований времени к уровню образования.

Воспитание подростка требует от родителей много душевных сил. Основным стремлением подростка является достижение самостоятельности и независимости. Подростки пересматривают ценности семьи – “я как вы жить не буду…” , заново проверяют границы – просят больше денег, гуляют допоздна. Они становятся более категоричными, с частыми переменами в настроении, так, что родители часто не успевают понять этого – “не вписываются в поворот и уходят по касательной”. Начинаются конфликты, в этой борьбе, подросток, как правило, сильнее. Здесь есть две ловушки:

• Одни родители очень ранимы – обижаются, страдают, всё берут на свой счёт, много плачут, при этом авторитет их в глазах ребёнка, стремительно падает. В силу возраста подростку ещё нужен авторитетный взрослый, а значит, ему нужен сильный стойкий родитель.

• Другие родители (иногда это продолжение первого сценария) отвечают грубостью на грубость, становятся агрессивными и своим поведением унижают подростка, ранят его.

Дело в том, что самооценка – стержень личности человека – в подростковом возрасте самая низкая по сравнению с таковой на протяжении всей жизни человека. Это само по себе вносит дискомфорт, приводит к снижению уверенности в себе, отсюда и грубость, и попытка унизить окружающих (человеку, позитивно воспринимающему себя, а потому уверенному, не надо никого унижать, чтобы почувствовать себя лучше). Крича и грубя подростку, мы импульсивно реагируем на следствие, но не на причину. Мы втягиваемся в борьбу. Бунтующий подросток  намного сильнее взрослого, пытающегося взять власть. В войнах с подростками нет победителей, обе стороны проигравшие, обе платят высокую цену, которой нет оправдания. При таком положении вещей, родители теряют свою позицию как воспитатели, а подростки утрачивают возможность учиться на опыте и знаниях родителей.

Одной из главных задач этого возраста, является поиск ответа на вопрос “кто  я?”. Ребёнку  нужно почувствовать свою уникальность, а для этого нужно эмоциональное отделение от родителей. Это выражается в том, что дети меньше делятся с родителями, появляется больше секретов, подросток менее охотно помогает по дому, больше проводит время со сверстниками. Проблема в том, что родители часто не готовы к таким переменам, а зря, ведь это норма. Если ваш подросток такой же послушный и ведет себя с вами как девятилетний ребёнок, вот тогда что-то не так.

**Чтобы добиться сотрудничества, нам нужно понять, как завоевать их сердца, их симпатию и сочувствие.**

* Правило номер один: не воевать и не подчиняться. Подростку нужен сильный и добрый родитель.
* В напряжённые моменты, уменьшив критику, воздерживаясь от давления, нравоучений и приказов, прежде всего мы показываем пример способности руководить своими эмоциями. А ещё проявив понимание, отложить разговор, а затем в спокойной обстановке, выслушать претензии (не обижаясь), затем перейти к своим ожиданиям от него, а далее к двустороннему соглашению с чётким соблюдением принятых ограничений.
* Отказаться от позиции превосходства. Вы и так превосходите их по опыту, знаниям и способности понять их. Ведь мы были в их возрасте, а они в нашем нет.
* Беседовать на повседневные темы. Делиться с ними своими проблемами и советоваться – они часто превосходят нас в способности творчески решать сложные ситуации.
* Прежде чем просить (не требовать) о чем-либо, важно объяснить, почему это важно для вас. И не забывать, что просьба подразумевает отказ.
* Благодарность. Подумайте, за что вы можете быть благодарным ему (а не за что он вам), взрастите это чувство сначала внутри себя, а затем понемногу, иначе он может не поверить, начните выражать его.
* И последнее, а может, первое – чувство юмора, особенно по отношению к себе и к ситуации (если к ребёнку – это уже сарказм – это унижает, вовсе не наша цель)

**Закончу цитатой неизвестного автора – “Быть мамой…” (отцам подходит тоже):**

“Быть мамой – это пытаться поступать правильно, но иметь в виду, что ты можешь и ошибаться!

Быть мамой – это думать, что ты знаешь лучше, но  вдруг обнаружить, что ты ничего не понимаешь!

Быть мамой – это заботиться о ребенке, но знать, что чрезмерная  забота не даёт дышать!

Быть мамой – это иногда прочитать нотацию, когда что-то не так, а иногда сделать вид, что ничего не замечаешь!

Но в основном, быть мамой – это любить детей так, как они никогда не смогут любить нас. Но, вероятно, будут любить своих детей.

**От всей души желаю нам успеха!**