

Как стать идеальным родителем для подростка

1. Вам придется признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернется, поэтому **перестаньте командовать и руководить**. Это – абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Ведь ребенок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ Ваши действия, стратегии, статус.



2. Попробуйте не только слушать ребенка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. **Задавайте себе вопрос:** «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?» «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?» Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.
3. Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не зацикливайтесь на нем. Он все равно будет другим. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно, а получилось совсем другое – радуйтесь. Ваш ребенок избавил Вас еще от одного стереотипа.

4. Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если Вы еще этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребенком, но на своей территории.
5. Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребенку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, Ваш подросток воспринимает очень трагично. Если Вы сами тоже начинаете застревать на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, то ситуация дома становится похожей на непрерывное производственное совещание. **Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее иронизировать над самой ситуацией.** Шутка поможет немножко разрядить обстановку.



6. Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не все, что Вы прочли, относится именно к Вашему ребенку.

7. Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в Вашей семье. **Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать**, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если какие-то очень значимые для Вас ценностные ориентиры оказались для ребенка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите» его. Подумайте, не как рассказать и продекламировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства.



8. Одно из главных стремлений подростка – стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что все, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по Вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.
9. **Подросток – не глина, да и Вы – не скульптор.** К сожалению, Вам не под силу

вылепить скульптуру «идеального» ребенка, воплощающую все Ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него совсем другое «идеальное Я». Ваша цель – помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.

10. **Помогайте ребенку сделать конкретные шаги к его целям.** Это – очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности еще немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. **Помогите ребенку поверить в свои силы**, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата.

12. **Научите ребенка не бояться собственных ошибок** и относиться к ним как, возможно, не к самому приятному опыту для последующего анализа. Банальное: «не ошибается тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлетов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребенка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полетов».



ПОМНИТЕ! Любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительно, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра.



САМОПОЗНАНИЕ – прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие – это только отправная точка, точка отсчета на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.



Подростковый возраст – это период «бури и натиска» (Ст. Холл).



Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Причем роли эти – не маски (главное - ничего не играть), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребенка и УВАЖЕНИЕ ДРУГОЙ ОТДЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ.

*Рекомендации для родителей
2015*