

ПАМЯТКА

« Конструктивного взаимодействия родителей и подростков»

Каникулы. Для ребенка - отдых, а для родителей - возможность пообщаться с детьми и повоспитывать их с утра до вечера. Договориться с подростками - дело непростое. Что такое переходный возраст? Это время, когда организм растет, гормоны пляшут, эмоции зашкаливают, злость частенько разбирает и выплескивается наружу бесконтрольно. Родителям часто кажется, что когда-то милое и любящее чадо их больше не уважает. Но это не так! И задача родителей - быть терпеливыми и всегда готовыми помочь. А вот несколько простых советов по общению с подростками:

1. Дать свободу

Тинейджеры часто демонстрируют родителям, что они уже абсолютно независимы, что мама с папой им не нужны и не указ. Что ж делать! Мамам и папам придется поступить по-взрослому, отойти в сторону и принять свое взрослое чадо, принять его право на отдельное пространство (не заходить в комнату без стука, не трогать его вещи без разрешения, не наводить свой порядок на его территории). Принимать отказы (пойдешь с нами в театр? Нет? Ну ладно. Будешь с нами ужинать? Не голодный? Скажи, когда захочешь есть).

2. Будьте всегда готовы поговорить

Не давите и не навязывайтесь, но будьте всегда рядом. Родители должны быть открытыми для диалога. Ребенок молчит и не откровенничает? Не обижайтесь (почему ты мне ничего не рассказываешь?!). Но, если чадо захочет чем-то поделиться - слушайте с интересом и поддерживайте. Всегда легко надавать мудрых советов, отругать, запугать и т.д. Но этим вы добьетесь только того, что вам больше ничего не доверят. Так что слушайте ребенка, как слушали бы своего взрослого друга.

3. Доверяйте

Вообще-то детям не свойственно ничего скрывать от родителей. Секреты начинаются тогда, когда мамы-папы осуждают, проверяют и все время запрещают. Если научитесь доверять ребенку, от вас и скрывать ничего не придется. Доверять своей деточке, ясное дело, сложно. А вдруг чадо не сможет поступить по-взрослому, а вдруг его обманут, а вдруг что-то случится! Попробуйте "подстелить соломки": доверяю, иди, но позвони, будь на связи. **ВАЖНО!** Не играйте в детективов - ни в коем случае не взламывайте их аккаунты в соцсетях, не пытайтесь с ними виртуально задружиться, чтобы следить за передвижениями и рассматривать фотографии с тусовок. Если вас раскроют - от вас будут скрывать все и всегда. Доверять значит доверять! А если волнуетесь, так и говорите: я очень волнуюсь, когда ты возвращаешься поздно, так что потрать 10 секунд, позвони и скажи, что жив-здоров.

4. Хвалите, вдохновляйте!

- Боишься идти на экзамен? А че бояться-то? Надо было заниматься лучше, а не перед телеком сидеть! Как думаете, вы помогли своему ребенку? Придали уверенности? Вот-вот. Ваша задача не доказать всему миру, что ВЫ правы, а помочь ребенку. Чем больше хвалите (даже за самые скромные успехи), тем увереннее становится чадо. И тем приятнее ему рассказывать вам о своих успехах и, конечно, добиваться этих самых успехов. Несмотря на то, что ребенок взрослый, ничто ему так не важно, как одобрение и похвала мамы с папой.

5. Дружить с друзьями

Будете ругать друзей своего ребенка-подростка - потеряете своего ребенка-подростка. Он выберет их, и будет встречаться с ними вдали от вас. И тогда вы не узнаете, где он и с кем. Лучше приглашайте его друзей к себе домой, слушайте их, общайтесь, спрашивайте и интересуйтесь, может быть, даже поучитесь у них чему-нибудь. Только не "включайте взрослого и мудрого" и не читайте морали. Если кто-то из друзей вам не понравился, вы можете высказать свои мысли только на тему: "Мне не понравился поступок", а не "твой друг глупый и некрасивый". Если видите, что чадо попало в плохую компанию, расскажите ребенку о своих опасениях, сравните с тем, какими бывают настоящие друзья, попробуйте найти наследнику другую компанию.

6. Указывать на ошибки

Многие родители боятся, что дети их "разлюбят" или обидятся на них, если мамы-папы будут слишком строгими или будут наказывать. Такая тактика обычно приводит к непослушанию и потере контроля. Если гнев родителей и наказание заслуженные, то они очень нужны. Именно это указывает ребенку на его ошибки и учит жить. Методы воздействия у всех разные. Кто-то не выпускает из дома, кто-то "награждает" трудовыми отработками, кто-то просто перестает разговаривать. Только вы знаете своего ребенка и знаете, что действует именно на него. Но, что бы то ни было, это должно запомниться. Сначала чадо может и не соглашаться с вами, но потом все поймет.

7. Научить ценить деньги

Берите ребенка с собой в банк, рассказывайте, как зарабатываете, соотносите, какие варианты покупок можно совершить на определенную сумму, учите выбирать, что важнее купить. В магазине просите ребенка выбирать привлекательные цены, и вообще смотреть на цены! Можете отправлять в магазин со списком покупок и определенной суммой. Пусть старается уложиться в "бюджет". Рассказывайте, как распределяете семейный бюджет, советуйтесь по поводу серьезных покупок. Копилка тоже здорово помогает детям учиться ценить деньги и тратить их правильно. На время каникул можно выдать чаду определенную сумму на все расходы. Но сумма будет фиксированной, добавки просить нельзя!

8. Помочь сориентироваться

Решить, чем заняться в будущем - самое трудное для подростка. И тут необходима помощь родителей. Постарайтесь показать наследникам все возможности - записать в кружки, водить на мастер-классы, знакомить с разными специалистами, может быть даже отвести на тренинг по профориентированию. Просто рассказывать и водить на работу к друзьям. Не требуйте от подростка, чтобы он четко знал, чего хочет! Он может принять решение, только если у него будет выбор.

Подготовила педагог-психолог Пыпина Л.Р. с использованием материалов

<https://www.ugra.kp.ru/daily/26099.4/2997058/>