

Вообще-то я хочу поговорить не совсем о детях, т.е. совсем не о детях - о подростках, о подростках. Вот уже больше 15 лет я работаю с подростками, помогая им проживать их совсем не легкий возраст, да и не только им, но и их родителям. Ко мне на прием в Психологический Центр каждый год приходят десятки семей с подростками детьми. Многие папы и мамы в растерянности, а некоторые и просто в ужасе от резких перемен, которые происходят с их детьми. На ум приходят слова популярной некогда песни: «А был такой хороший мальчик, на скрипке полечку играл...». Не всегда перемены в поведении детей происходят резко, обычно взрослым просто некогда обращать внимание на изменение настроения или поведения своих чад. Правда есть и счастливчики среди родителей, дети которых, вступив в подростковый период, не доставляют им особых хлопот, но я не о них. Как же так- у одних детей подростковый период проживается очень бурно они протестуют против всего: родителей, учителей, общества и т.д., а другие тем временем подготавливают почву для успешной взрослой жизни? Попробую из своего опыта психологического консультирования подростков и их родителей сделать некоторые предположения.

*Во-первых*, если в семье родители «растут» вместе со своими детьми, вовремя корректируя требования к ним, изменяя правила, пересматривают нормы, права, то их дети ощущают себя тоже «вырастающими» из детства. Такая ситуация позволяет подросткам отпрыскам чувствовать большую свободу и у них редко возникает желание «побунтовать».

*Во-вторых*, в тех семьях, где родители умеют договариваться друг с другом, проявляют уважение к другим членам семьи, открыто говорят о своих чувствах и переживаниях, ребята ощущают себя равноправными, уважаемыми. Между ними и родителями сохраняются доверительные отношения.

*В-третьих*, если у ребенка есть любимое занятие, хобби, увлечение, особенно если в этой деятельности он ощущает себя успешным, получает удовлетворение и от процесса, и от результата, то переходный возраст переживается гораздо легче.

Хотя по роду своей деятельности я изначально нахожусь на стороне детей, я, некогда испытав на себе, как родитель, всю тяжесть подросткового возраста, понимаю, каково родителям в это время и всегда готова помочь и поддержать их.

Позволю себе дать ряд рекомендаций родителям, надеюсь, что многим они помогут облегчить проживание этого непростого периода взросления их детей.

- ❖ Постепенно отдавайте больше ответственности вашим детям: за выполнение домашних заданий, за покупку каких-нибудь продуктов, за посещение кружков и секций, при этом, чем старше ваш ребенок, тем более сложные поручения он способен выполнять;
- ❖ Уделяйте подросткам внимание. Иногда родителям кажется, что их детям совсем не интересно мнение «предков» - это не так! Только это мнение дети хотят слышать не в форме указаний и «истины в последней инстанции». Находите время

для беседы с детьми, показывайте свой интерес к ним и их жизни становитесь им другом;

- ❖ Будьте тактичны, подростки очень ранимы - и девушки, и юноши. Это касается не только школьной успешности, но и внешности, выбора одежды, друзей, увлечений;
- ❖ Чем старше ребенок, тем более ему важен авторитет родителей и их положение в обществе. Когда дети были совсем маленькими, их больше волновал вопрос, любят ли их мама с папой или нет, чем их профессия или место работы. В младшем подростковом возрасте ребята хвастаются тем, кто их родители, чего они добились в жизни. Это повод для профессионального и личностного роста родителей;
- ❖ Имейте увлечения, хобби, какие-то иные интересы кроме как выращивать ребенка, тогда с вами будет вашим детям интересно;
- ❖ Используйте чувство юмора, особенно для разрядки в напряженных ситуациях;
- ❖ Признавайте свои ошибки, ваши дети не перестанут вас любить, но станут больше уважать, ведь на такое признание способны только сильные люди.

Мы все приходим в этот мир равноценными, но не равноправными, ведь в самом начале совместного пути у родителей гораздо больше прав и обязанностей. Взрослея, дети приобретают больше прав и, соответственно, обязанностей и, в конце концов, дети и родители становятся равноправными.

«Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом, он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность, он учится драться.

Если над ребенком надсмехаются, он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью, он учится быть терпимым.

Если ребенка поддерживают, он учится уверенности.

Если ребенка хвалят, он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо, он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности, он учится верить.

Если ребенка одобряют, он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с ним дружелюбно,

Он учится находить любовь в этом мире» (Дорис Лоу Ноулт)

педагог-психолог Комарова Татьяна Валентиновна