



## Тема номера: «Подростковый возраст. Что тревожит родителей»

*Подростковый возраст является сложным периодом жизни, как для самих подростков, так и для их родителей.*

*Еще вчера ребенок делился своими переживаниями с родителем, спрашивал совета, затем общение, а сегодня стал неуправляем, не хочет разговаривать, одевается в непонятные вещи, сидит часами в интернете, игнорирует ваши просьбы, или наоборот ведет себя вызывающе и агрессивно.*

Что происходит? Как себя вести с этим уже не ребенком, но еще и не взрослым, как помочь себе и ребенку пройти этот не простой период?

Первое: Родителям важно осознать, что с началом подросткового возраста, т.е. с 10-12 лет, пришла пора построить новые отношения в семье, позволить ребенку отделиться, стать более автономным, при этом сохраняя материальную и психологическую поддержку. Это позволит ребенку почувствовать себя взрослым, стать более самостоятельным и ответственным, и как результат ваши отношения с ним станут более близкими.



Второе: С взрослением ребенка увеличивается количество и объем предъявляемых к нему требований как в семье, так и в школе, важно при этом соблюсти баланс и обговорить с подростком не только его обязанности, но и его права. Это позволит избежать множество конфликтов.

Третье: Принять и смириться с тем, что у подростка на первый план выходит общение со сверстниками. Именно в общении формируется самосознание, переосмысливаются ценности, усваиваются социальные нормы. Мнение и оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. И здесь важно предоставить ребенку условия для создания наиболее подходящего круга общения, для чего хорошо было бы найти подходящее хобби, спорт, увлечение.

Четвертое: Проявлять искренний интерес к жизни подростка, не с целью осуществления контроля, а с целью знакомства с его личностью, с тем чем он живет, что его радует и огорчает. Общение важно строить по принципу равный с равным, в таком случае возможно рассчитывать на искренность и взаимопонимание.

Пятое: Найти в окружении подростка чуть более старшего товарища, которому вы можете доверять. Это может быть брат, сестра, дети знакомых, того, кто помог бы подростку справиться с возникающими трудностями, направлял бы к истинным ценностям, смог бы поддержать вашего ребенка и при этом предупредить вас в случае, если он попал под дурное влияние или в сложную ситуацию.

**Шестое:** Важно уважать мнение подростка, не критиковать и не обесценивать то, что для него важно, то, что его действительно интересует, даже если это компьютерные игры, которые вы считаете врагом номер один для вашего ребенка, поинтересуйтесь что именно ему в них нравится, найдите свой интерес в увлечениях ребенка.

**Седьмое:** Больше времени проводите вместе, занимайтесь тем, что интересно вам обоим или хотя бы подростку. Именно в такие моменты, можно заложить основные ценности жизни, поговорить по душам, поделиться своими историями этого возраста, сохранить близость и доверие.

**Восьмое:** Родителям важно быть осведомленными о том, чем живет подросток.

Что сейчас наиболее популярно в его кругах, узнать как можно больше информации по тревожащим вопросам. Тревога появляется из-за недостатка информации. Ознакомьтесь поближе с тем как определить что подросток нуждается в помощи, как во-время заметить употребление ПАВ или когда увлечение интернетом перестает быть просто увлечением и перерастает в зависимость. Чем большей информацией вы владеете, тем больше мер можете предпринять, чтобы не потерять связь с подростком.

Не потерять доверие и контакт или вернуть его, если это уже произошло, первоочередная задача родителя. И если с ней удастся справиться, то поводов для тревоги будет значительно меньше.

## Поддержка подростковой инициативы

«Я занят, давай потом!»

Занятость, усталость и множество проблем не оставляют сил на действительно важные разговоры.

Если родители в самом деле заняты, нужно попросить ребенка перенести обсуждение их идей, но не «на потом» и «когда», а указав конкретное время.

«А как ты считаешь?»

Этой фразой родители дают понять ребенку, что его уважают и с ним считаются.

Родителям следует предоставить подростку не номинальный, а реальный выбор, соглашаться с вашим предложением или нет.

«Нет! По-твоему не будет!»

Если родитель подавляет инициативу, ребенок теряет ощущение контроля над своей жизнью. Родителям стоит позволять ребенку делать самостоятельный выбор хотя бы в мелочах.

«Неужели для тебя это так важно?»

Часто родители не воспринимают всерьез идеи, высказанные подростком. Родители не должны высмеивать и принижать высказанные ребенком идеи. Только такое поведение поможет сохранить его доверие и воспитать уверенного в себе человека.

