



Подсказки для родителей (о способах сохранения контактов) из программы «Teenstar» Dr. H. Klaus.

Подростки испытывают необходимость войти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота - как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

1. *Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.* Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно их ненавидит и т. д.
2. *Избегайте попыток казаться слишком понимающим.* Избегайте таких высказываний как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде. Их чувства - это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело - в этот период принимать в расчет их потребности.
3. *Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.* Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) - то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. *Разговаривайте и действуйте как взрослый.* Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Таким образом, начинается постепенный отход от родителей. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в еще более глубокую оппозицию.
5. *Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны.* Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. *Избегайте акцентировать слабые стороны.* При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли - родители, то она дольше не проходит.
7. *Помогите подростку самостоятельно мыслить.* Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос». «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. *Правда и сочувствие рождают любовь.* Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель - это «докопаться» до истины.
9. *Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.* Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.
10. *Избегайте громких фраз и проповедей.* Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
11. *Не навешивайте ярлыков.* «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родич ели.
12. *Избегайте неоднозначных высказываний.* Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. *Избегайте крайностей,* неправильно давать полную свободу) также, как неверно и «закручивать гайки».
14. *Сохраняйте чувство юмора.*

Подготовила педагог-психолог высшей категории Пыпина Л.Р.

