

### **\* Что делать, если подросток перестал слушаться?**

Чрезмерная мягкость со стороны родителей не всегда полезна. Она может усиливать у ребенка чувство тревоги, неопределенности и потребность в прояснении правил и границ. Это часто выражается в плохом поведении и усиленном нарушении родительских запретов. Для обретения чувства безопасности ребенку важно четко представлять, где проходит грань между «можно» и «нельзя». В этом случае, когда ребенок переступает границы, бывает полезно проявить строгость, четко обозначить правила и границы поведения с применением, в случае необходимости, адекватного наказания.

### **\*Что делать, если подросток взял чужую вещь?**

1. Постарайтесь разобраться, этот поступок был случайным или целенаправленным.
2. Помогите подростку вернуть вещь хозяину, обязательно пойдите вместе с ним, поддержите его морально.
3. Подросток должен усвоить правило, прежде чем взять чужую вещь, следует попросить разрешение у хозяина.
4. Учите отличать общественную собственность от личной.
5. Приучайте к ответственности за свои поступки. Побуждайте к тому, чтобы подросток своевременно признавал собственные ошибки, пытался исправить ситуацию, а не тогда, когда его уличат в воровстве другие люди.

### **\*Что делать, если подросток ленится?**

1. Постоянно поясняйте, почему человек должен уметь трудиться. Демонстрируйте негативное отношение к лени, безделью.
2. Не делайте за подростка то, что он может сделать сам, иначе он может и в дальнейшем использовать вас в качестве прислуги.
3. Позвольте ему действовать самостоятельно там, где это возможно. Например, спросите: «Ты бы хотел лучше накрыть на стол или помог бы разложить все по тарелкам, пока я буду накрывать?»
4. Определите четкий круг его домашних обязанностей. Сделайте это так: «Ты уже можешь ....., я могу тебе доверить....., и т.д. А я делаю .... И все вместе достигнем более комфортной жизни в нашем доме».
5. Будьте последовательны в своих требованиях, не меняйте решений, поручений.
6. Приучайте доводить начатое дело до конца.

### **\*Что делать, если подросток плохо учится?**

**Существует три основные причины плохой успеваемости подростка:**

1). Нарушение развития мозговых структур, отвечающих за процессы обучения. В этом случае подросток может нуждаться в помощи таких специалистов, как невролог, психиатр или психоневролог, которые смогут провести диагностику уровня развития подростка и назначить необходимое лечение и коррекцию. Возможно, потребуется привлечение других специалистов.

2). В качестве второй возможной причины может выступать так называемая «педагогическая запущенность», при которой подросток лишен правильно организованной учебной среды и адекватного контроля, за учебным процессом со стороны родителей, опекунов.

3). Третья причина плохой успеваемости кроется в эмоциональной сфере подростка. Сюда относится нарушение социальной адаптации в учебном заведении, конфликты с кем-то или в учебном коллективе и с преподавателями, сильные стрессы в семье, например развод родителей или смерть близкого, смена места обучения, переезд, насилие и другие стрессовые факторы, лишаящие подростка возможности полноценно сфокусироваться на учебе. В этом случае подросток нуждается, в первую очередь, в психологической помощи, направленной на оказание эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации, помощь в переживании психологической травмы и развитии социальной адаптации.

Для установления точной причины нарушения успеваемости, особенно в случаях не ситуативных, а длительных учебных трудностей, следует обратиться за помощью в окружную или районную ПМПК, в заседании которой принимают участие широкий круг специалистов, что обеспечит комплексный подход в выявлении причин и выработке средств оказания помощи подростку.

### **\*Что делать, если Ваш ребенок ушел из дома?**

Из дома, из-под теплого родительского крыла постоянно убегают особенно подростки. Некоторым, кажется, что такое случается только в неполных или проблемных семьях, многие считают, что их семьи это не коснется никогда. Но даже в самой успешной, в самой хорошей семье может произойти побег. Почему?

Надо отметить, что до семилетнего возраста дети дом не оставляют. Их психологическая зависимость от родителей еще очень сильна.

С наступлением подросткового возраста психологическая зависимость слабеет, и уход из дома становится возможен. Иногда основным побудительным мотивом становится **потребность во множестве новых и ярких впечатлений**. Ребенок, которому наскучило однообразие будней, вдруг может отправиться в далекие страны (чаще всего знакомые по ярким описаниям в приключенческой литературе). Подстегивают его и романтические примеры сверстников-бродяг, которыми изобилуют детские книжки и фильмы.

Гораздо чаще дети уходят из дома просто в поисках новых впечатлений, а также стремясь **уклониться от учебных занятий**, предъявляющих непосильные для них требования дисциплинированности и трудолюбия. Возвращенные домой, они нередко предпринимают повторные попытки ухода, влекомые неодолимым соблазном вольной жизни без всяких социальных ограничений. Такое поведение является результатом

ошибок в воспитании, прежде всего недостаточного внимания родителей к потребностям и интересам ребенка. В большинстве случаев уход из дома это реакция ребенка на какие-то неблагоприятные обстоятельства его жизни.

Стремление убежать из дома **в знак протеста** зарождается в возрасте 10-13 лет. В этот период психологический климат семьи имеет для ребенка очень большое значение. Дискомфорт в отношениях с родителями воспринимается очень остро. Для подростков типично стремление противопоставить свои суждения и вкусы взрослых. Обычно это ограничивается расхождением музыкальных и галантерейных пристрастий. Но нередки и более острые конфликты, когда уход воспринимается как манифест: ребенок отныне выступает перед лицом общества самостоятельно.

Некоторые дети убегают из дома **из-за невыносимой домашней обстановки**, постоянного физического, сексуального или эмоционального насилия, совершаемого над ними. В большинстве случаев побег из дома это очень сильная эмоциональная реакция на ситуацию, из которой дети не видят иного выхода.

Побеги из внешне благополучных семей **могут быть связаны с неправильной родительской позицией относительно трудностей в учебе**. Хроническая неуспеваемость ребенка, пренебрежительное отношение одноклассников порождает ощущение изоляции. Подросток пытается демонстративно бесшабашным поведением компенсировать внутреннее напряжение, но это обычно приводит лишь к усилению педагогического давления. В данном случае от родителей требуется умение тактично, встать на сторону ребенка, уверить его в том, что он способен преодолеть возникающие проблемы.

Большая часть побегов длится по времени не очень долго, и уже через несколько дней беглецы возвращаются домой. Но если даже такое событие произошло, то к этому тревожному сигналу надо отнестись со всей серьезностью. Угроза сбежать из дома это тоже сигнал, которые не должен быть проигнорирован.

Нет нужды говорить о том, что предоставленный сам себе, подросток легко подпадает под опасное влияние и нередко втягивается в преступные и аморальные действия. Но даже если такой неприятности не случилось, уход из дома не проходит бесследно. Проживая без надзора, подростки привыкают лгать, бездельничать, попрошайничать, красть. Будет правильно, если в какой-то момент вы находясь на улице, укажете своему подростку на жесткую реальность жизни детей, сбжавших из дому: голод, лишения, опасности.

Говорят: от хороших родителей не убегают. Наверное, хорошие родители это те, кто способен так построить отношения с ребенком, чтобы избавить его от разочарований.

### **Что делать, если это случилось?**

Во-первых, заявить в милицию о пропаже подростка сразу же, как только вы поняли, что он не просто задержался где-то, гуляя, а действительно ушел из дома. А потом... Если подросток все-таки хлопнул дверью, постарайтесь не обвинять его в бездушии. Для вашей семьи это сигнал объединиться, в центр общих разговоров поставить интересы ребенка, забыть обо всех личных неприятностях, а не набрасываться на свою половину со словами: «Это ты виноват(а), ты не воспитывал(а) ребенка так, как надо, все время занимался(лась) лишь своими проблемами и работой!».

Самой главной вашей задачей должен стать поиск ребенка. Ни в коем случае не впадайте в истерику – так вы не сможете сосредоточиться и сориентироваться в направлении поиска. Почему вашей кровиночке вдруг стало так неуютно возле вас? Может, что-нибудь изменилось в ваших отношениях не только с подростком, но и между собой? Надо обдумать, как не втягивать подростка в решение взрослых проблем. Выработайте стратегию своего поведения при встрече с ним.

Чем страшен уход ребенка из дома как для него самого, так и для его родителей?

Подросток на «улице» может испытать дополнительное насилие (как физическое, так и сексуальное). Рано или поздно он начнет под давлением таких же, как и он сам, употреблять наркотики, курить сигареты, нюхать клей, употреблять алкоголь. А это обязательно повлечет за собой полную деградацию личности, так как разрушится гармония его интеллектуального, нравственного, физического, эмоционального и социального развития. Полноценно питаться подросток тоже вряд ли сможет. Да и чтобы добыть себе какой-то кусок хлеба, ему придется пойти на кражу или воровство...

И потом, ведь не так-то просто выжить среди таких же беспризорников, как и он сам – срабатывает закон волчьей стаи, где выживает тот, кто сильнее.

Встретить подросток надо умеючи

Встречать надо в зависимости от того, по какой причине подросток ушел из дома. Если все же виноваты родители, им надо попросить у него прощения. Если ушел из дома подросток-романтик, обязательно поговорите с ним и выясните, чего же ему конкретно не хватает. Не будьте ни судьей, ни атакующим. Внимательно выслушать и помочь – все, что от вас требуется. Можно пообещать ему пойти вместе в поход, но обязательно сдержите данное слово.

Можно ли подыгрывать подростку, который решил испытать родителей «на прочность», встречать его так, как он того ожидает – с пирожками, извинениями? Если его справедливо наказали, а он решил таким образом отомстить, то этого допускать нельзя ни в коем случае, иначе он будет шантажировать этим родителей и дальше. Реакция должна соответствовать темпераменту подростка, его умению понять, что от него требуют.

Если простить подростка независимо от причины его ухода, – не значит ли это, что мы признали свое поражение? Большинство родителей выплескивают свои эмоции прямо у порога. А разве этот проказник не должен знать, что вы пережили? Пусть у него хоть совесть заговорит! Но это будет лишь проявлением вашего эгоизма. А как же, вы страдали, а он (она) – такой бездушный, бессовестный, ему все равно – «как об стену горохом»! Но единственное, чего вы этим добьетесь – снимете нервное напряжение, а ведь проблема-то не решится, наоборот, может усугубиться.

Человек, который возвращается, первым делает шаг навстречу. Простите своему подростку, забудьте прежние обиды. Для истерзанного материнского сердца возвращение «блудного сына» – радость (жив – здоров, и это – главное!). В такие минуты трудно подобрать правильные слова, к тому же не каждому взрослому дано красноречие от природы. Руководствуйтесь не обидой, а любовью, как бы трудно вам ни было это сделать, подавите в себе гнев и раздражительность. Дайте подростку понять, что он не зря вернулся домой, к вам. Это будет не только перемирием, но и шансом на поворот в ваших отношениях в лучшую сторону.

Не вступайте в перепалку с подростком – страсти понемногу утихнут, и вы не сделаете и не скажете ничего такого, о чем могли бы потом пожалеть.

Мудрые родители не только должны выслушать претензии подростка, но и выставить свои условия для того, чтобы всей семьей можно было бы достичь компромисса. Не пытайтесь решить эту проблему силовыми методами. Некоторые родители, боясь очередного побега, прячут подальше вещи подростка, запирают его в комнате, контролируют каждый его шаг. Драконовские меры лишь усилят его желание снова убежать из дома. Потом его будет очень трудно вернуть в семью.

### **Можно ли предупредить эту ситуацию?**

- Многие капризы подростков можно понять и принять, если знать психологическую подоплеку их поведения. У детей ведущим мотивом является игра, они никогда не уходят из дома всерьез. Чаще всего, они играют в побег, например, на Северный полюс или еще куда-нибудь.
- Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. Подросток воспринимает любые подобные угрозы, как руководство к действию. Боясь, что его действительно выгонят, уходит сам.
- Старайтесь вместе с детьми решать, как им проводить досуг. Если их свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Малыш интересуется какими-то видами единоборств, плаванием – водите его в секцию. Все-таки, это намного лучше, чем беспризорный досуг.
- Еще не поздно подружиться с собственным чадом. Разговаривайте с ним на равных.
- Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного к вам доверия. Выслушивайте подростка всегда, особенно, если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес, как: «Я предупреждала тебя, что так получится!». Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами. И тогда с любой бедой, проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.
- Дерзость и нахальство со стороны подростка – это тоже стремление к самоутверждению. Постарайтесь не драматизировать ситуацию, а переводить в шутку все его высказывания, старайтесь меньше обижаться, и помните, вы для него – центр Вселенной. Поэтому, чтобы установить мир, начните с себя.

### **\*Что делать, если Ваш подросток ворует?**

Проблема воровства по мере роста ребенка усложняется. То, что в раннем детстве является случайным эпизодом, ошибкой, у подростков – уже осознанный шаг, а то и вредная привычка, девиантное (противоправное) поведение.

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в ситуацию постоянного оценивания, и не только со стороны взрослых (в первую очередь, учителей), но и со стороны одноклассников. Их оценки постепенно становятся более значимыми, нежели обыкновенные школьные, а иногда важнее, чем мнение родителей. Именно в этом

возрасте наиболее активно происходит нравственное развитие маленького человека, освоение социальных норм, закладывается моральная основа личности. Теперь все зависит от шкалы предлагаемых ценностей. Чтобы завоевать популярность и уважение сверстников, ребенок готов на многое. Особенно тот, у которого не все благополучно дома. Если родители вечно заняты, им нет дела до проблем ребенка и его интересов, если они холодно относятся к нему, отвергают его, то школьник еще активнее будет искать утешения вне семьи, а здесь уж как повезет, какая компания попадется.

К типу воровства младшего школьника можно отнести ситуации домашнего воровства, когда ребенок может украсть деньги или некую вещь, принадлежащую его родным или близким друзьям семьи. Чаще всего кражи такого рода совершают подростки и младшие школьники, хотя истоки подобного поведения могут находиться в раннем детстве. Такое воровство – своего рода сигнал об эмоциональном неблагополучии семьи, неудовлетворенности каких-то жизненно важных потребностей ребенка.

К сожалению, особенную тревогу у родителей вызывают только те случаи, когда воровство начинает выходить за пределы семьи. А ведь даже самый первый подобный проступок – повод задуматься: все ли в порядке, не испытывает ли маленький член семьи дискомфорт в родственном кругу? Анализ работы с ворующими детьми подтверждает, что в их семьях наблюдается эмоциональная холодность между родственниками. Такой подросток либо чувствует, что его не любят, либо в раннем детстве пережил развод родителей, и, хотя отношения с отцом сохраняются, он наблюдает отчужденность, даже враждебность между мамой и папой.

Младшие школьники берут то, что им очень хочется иметь в данный момент: красивый ластик или яркий карандаш. И еще то, что они коллекционируют: яйца-сюрпризы, вкладыши, наклейки. Для подростков 11-13 лет украсть что-то в магазине – значит продемонстрировать сверстникам свою смелость, независимость и пренебрежение к социальным нормам. Девочка может украсть лак для ногтей, который не очень даже и понравился, мальчик тайком выносит из супермаркета музыкальные диски, не обращая внимания на их содержание. В школе младшие подростки воруют какую-то вещь у одноклассника, чтобы проучить его за то, что услужлив с учителем, лучше учиться или просто не такой, как все.

Чаще всего – это спонтанный поступок, а не расчетливая кража по меркантильным соображениям. Младшие школьники еще не способны предвидеть последствия действий, не понимают нравственного смысла нормы. Они не умеют представить переживания другого, когда тот лишается вещей. У подростков развиты чувства стыда и вины, но им еще трудно управлять своим поведением. Именно поэтому воровство всегда сопровождается ложью. Дети знают, что желание обладать сильнее страха родительского гнева. С помощью лжи они пытаются избежать наказания.

Даже если школьник украл впервые, нельзя принижать значение такого поступка, утешать себя мыслью, что все пройдет с возрастом. Но и забрать украденное со словами «Никогда так больше не делай» – значит подтолкнуть его к тому же еще раз. Нужно взять себя в руки – не кричать, не грозить милицией. В идеале он должен вернуть в магазин (или одноклассникам) украденное (или возместить его стоимость) и принести свои извинения. Необходимо дать возможность вернуть вещь самостоятельно. Важно, чтобы ребенок не только почувствовал стыд, но имел шанс исправить свой поступок. И не следует

наклеивать ярлыков. Школьник взял чужое, но он не вор. Если же проступок повторяется неоднократно, это серьезный повод задуматься о том, что происходит в его отношениях со сверстниками или в его семье.

Золотое правило воспитания гласит: «Ругай наедине, хвали – при всех». Воровство – сор, который не следует «выносить из избы». Нельзя клеймить, красить образ в черный цвет: иначе порочный поступок может действительно превратиться в суть личности: «Мама говорит – значит, я такой!» А в подростковом возрасте уже звучит вызов: «Да! Обманщик, вор! Ну и что?»

Одна из основных причин воровства в 14-15 лет – отсутствие у детей денег на карманные расходы. В каждом возрасте у детей – свои запросы (вспомните, кому из нас в 9-10 классе не хотелось иметь джинсы?). Все эти периоды – жвачек, приставок и т. д. – быстро проходят, а вот чувство обиды за собственную ущербность (у всех есть, а у меня нет), желание обладать чем-то, во что бы то ни стало, могут привести к тому, что оставит след на всю жизнь – к краже.

Некоторые психологи утверждают, что причиной детского воровства может быть легкое отношение родителей к чужому труду (но это уже скорее вопросы психотерапевтов) или к мелким деньгам. Когда в доме постоянно разбросаны рубли и родители не устают повторять, что это не деньги, подросток вскоре перестает ценить и тысячи. Он полагает, что все так относится к деньгам, и потому вытащить у кого-то из кармана недостающую ему «мелочь» не считает преступлением...

Воровство в подростковом возрасте (12-17 лет) может быть связано с желанием получить острые ощущения, пережить авантюрное приключение, рискнуть.

*Так, в литературе приводится пример разговора с трудным подростком Сережей Ф., которого поставили на учет в милиции за совершение целой серии краж. Сережа был «форточником». Открытая форточка служила ему дверью в чужие квартиры. Список украденных им вещей включал военный бинокль, пейджер, плеер, пару кроссовок, газовый пистолет. В общем, нельзя сказать, что Сережа обчищал квартиры.*

– Неужели, – удивилась психолог, – все эти мелочи стоят того, чтобы позорить себя, родителей?

– Дело не в вещах, – махнул рукой Сережа.

– Тогда в чем?

Он оживился:

– Ну, понимаете, дух захватывает: лезешь – могут поймать, в квартире – хозяйева прийти, потом выйти незамеченным – получится или нет?

– В общем, риск, да? – закончил психолог.

– Да! – подтвердил Сережа.

– Шел бы тогда в летчики лучше! – презрительно вставила Леночка, которая случайно услышала разговор.

Сережа опустил голову. Леночка ему очень нравилась.

*Через месяц Сережа пошел учиться прыгать с парашютом, а потом поступил в летное училище.*

Не стоит думать, что таких любителей приключений, как Сережа, единицы. Что заставляет мальчишек лезть в чужой сад за яблоками, когда в своем – ветки ломаются? Азарт, острые ощущения.

Следовательно, мотивы воровства могут быть самыми разными. Прежде чем осуждать, нужно понять причины. Свершившийся факт – еще не вина. Ведь есть случаи, когда подростков силой или хитростью втягивают в порочный круг.

Друзья ловят на «слабо», взрослые запугивают угрозами. Сейчас в образовательных учреждениях, как в криминальных кругах, есть такое понятие – «поставить на счетчик». Подходит к подростку более старший или более физически сильный и говорит: «Ты мне должен тысячу рублей. Не отдашь – каждый день будет капать процент». Таким образом, названная сумма неуклонно растет.

«Откуда же я возьму?!» – «У мамы с папой». Если жертва не отдает «долг», ее терроризируют и бьют. С этим явлением в образовательных учреждениях бороться крайне сложно, поскольку ни преподаватели, ни родители ни о чем не подозревают: под страхом смерти жертвам запрещено жаловаться. Попадая в подобную зависимость, подросток нередко начинает воровать: ему кажется, что, собрав необходимую сумму, он избавится от своих мучителей.

Какая бы беда ни случилась с подростком, главное – не отворачиваться от него, дать ему шанс остаться Человеком. А если потребуется – дать такой шанс еще раз.

*А.С.Макаренко в романе «Педагогическая поэма» рассказывает, как одному из своих воспитанников – прожженному вору и жулику – доверил получить огромную сумму денег за всю колонию. Он намеренно послал мальчишку за деньгами одного. Когда, измученный внутренней борьбой и соблазном, тот все-таки принес деньги и попросил их пересчитать, Макаренко ответил:*

*– Зачем? Я тебе верю.*

Именно эта вера в своего ребенка, в то, что он хочет и может быть лучше, спасет его, убережет от рокового шага.

Четыре шага к прекращению воровства

Существует четыре основных правила поведения родителей, помогающих остановить воровство независимо от того, маленькие у вас дети или постарше.

### **Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка**

Шаг первый заключается в попытке найти ответы на пять основополагающих вопросов:

- *Что произошло?*
- *Где и когда это случилось?*
- *С кем был ваш ребенок?*
- *Почему он украл?*



К сожалению, прямой вопрос «Почему ты это сделал?» ведет в никуда. Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь. Например: «Тим, я огорчилась, когда нашла у тебя в шкафу видеоигру, ведь она не твоя. Как она туда попала?». Если не последует ответа, можно прямо спросить: «Ты взял ее?».

Важно запомнить два «не» в родительском поведении. Во-первых, *не реагируйте слишком остро*. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, *не обвиняйте* ребенка в воровстве и не называйте его воришкой. Обвинения никогда не решат проблему, а ребенок может начать обманывать, чтобы избежать наказания или неодобрения. Вместо этого признайте существование проблемы и сообща справляйтесь с ней.

## **Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо**

Изложите ребенку свои взгляды на честность. Именно сейчас постарайтесь, чтобы ребенок понял, почему воровать нехорошо и почему это подрывает моральные устои вашей семьи. Нам нужно доверять друг другу. Я надеюсь, что ты будешь уважать, собственность других и всегда будешь спрашивать разрешение, прежде чем что-то одолжить».

Если ваш ребенок постарше, можно обсудить с ним возможные последствия воровства, такие как потеря друзей, плохая репутация, утрата доверия людей и проблемы с законом. Напомните ему, что в некоторых магазинах принята политика «нулевой толерантности». В таких магазинах не прощают первого нарушения, если вы вернете украденную вещь, а сразу же вызывают полицию. Помните, что одной беседы о честности далеко не достаточно для устойчивого изменения поведения. Почаще, говорите с подростком о честности в течение нескольких недель, чтобы он не только понял, чего вы от него хотите, но и сделал добродетель частью своего привычного образа действий.

## **Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией**

Дети часто не задумываются о пагубных последствиях воровства. Постарайтесь поставить подростка на место его жертвы и дать почувствовать, насколько обидно, когда крадут твои вещи. «Представь, что ты жертва воровства, – ты обнаружил, что из твоего кошелька украдены все деньги. Что ты почувствуешь? Что ты сказал бы человеку, который украл?».

## **Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости**

И последний шаг – убедитесь в том, что подросток действительно понимает, *почему* воровать плохо. Лучшее наказание – потребовать, чтобы подросток извинился перед жертвой и вернул украденную вещь. (Лучше, если при этом вы будете сопровождать его.) Если вещь испорчена или ее уже нельзя вернуть, подросток должен оплатить ее стоимость. Вероятно, вам придется дать свои деньги, но подросток должен их со временем вернуть из своих карманных денег или, же за счет заработанных в летнее время.

### **\*Что делать, если подросток манипулирует родителями?**

*Мой сын старается манипулировать родителями, давит на жалость, обвиняет в своих ошибках, устраивает публичные скандалы, лишь бы добиться своего. Как с этим быть? Как отучить его манипулировать?*

Давайте вначале рассмотрим эту проблему от противного. Существует два способа, как можно научить своего подростка психологически манипулировать окружающими:

- 1) Манипулировать им, тем самым обучая его манипулятивным моделям отношений;
- 2) Позволять ему манипулировать собой, будучи не в состоянии конструктивно противостоять его манипуляциям.

**Манипуляции – это скрытая агрессия**, способ незаметно получить контроль над чужим поведением и чувствами. Это «окольный путь», которым человек пытается добиться своего, когда действовать напрямую, открыто говорить о своих желаниях он не умеет или боится.

**Здоровая противоположность манипуляций — прямота и открытость**, основанная на принципах уважения и бережности по отношению к чувствам своим и окружающих. Ей ребенок может научиться в семье. Когда вы открыто и прямо, притом с уважением реагируете на его манипуляции, он тоже учится действовать прямо. Тогда у подростка складывается ощущение, что он имеет право на свои потребности и без помощи манипуляций, и в любом случае не имеет право «переступить черту», даже если использует все свои уловки.

Конечно, чтобы научиться так, общаться нужно время и тренировка. В случае необходимости, для развития соответствующих навыков вы можете обратиться за консультацией в службу телефонного консультирования или пойти на очный прием к психологу.

### **\*Как помочь подростку и себе преодолеть негативные эмоции?**

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.** (Вы тоже можете делать их вместе с подростком).

- Скажите подростку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.
- Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть подросток представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это

чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции подросток должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:
  1. Что тебя может разозлить?
  2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
  3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
  4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
  5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
  6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
  7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

### **Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.**

1. Стройте вместе с подростком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только подросток почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Учите подростка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите подростка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, \_\_\_\_\_ меня \_\_\_\_\_ это \_\_\_\_\_ обидело»). Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

**Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!**

4. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что подросток перевозбужден, «на грани», то попросите его сделать 20 приседаний( отжимов или др. упр.) или спеть песенку (очень громко).

#### **Учите управлять подростка своим эмоциями**

- Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
- Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
- Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».
- Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

#### **\*Что делать, если Ваш подросток агрессивен?**

- Исключите агрессию из окружающего мира подростка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- Помогите подростку научиться контролировать свои негативные эмоции и «выплескивать» их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
- Повышайте самооценку подростка. Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- Не наказывайте подростка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у подростка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами! («Надо беречь природу», — говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: «Чтобы не мешало на дороге». «Драться нехорошо», — говорит папа, но после ссоры подростка с товарищем учит: «Надо было дать сдачи»)
- Помогите подростку, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).

- За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

### **\*Как справиться с истериками ребенка?**

Лучшая профилактика истерик - стараться решать конфликты как можно разнообразнее и интереснее. Если не критично - уступить ему. Если очень критично - твердо запретить, постараться не растягивать препирательства, и поддержать подростка эмоционально, пока он будет переживать отказ (сказать, что понимаете как ему это было важно). Еще можно отвлекать, переключать внимание, договариваться, предлагать альтернативы и компромиссы, искать творческие решения, которые устроят всех. Тогда поводов для истерики должно стать меньше. Ну а если уж она началась — крепитесь, дышите глубоко - подростковый кризис не вечен!

### **\*Как помочь подростку преодолеть тревожность?**

- Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
- Если в колледже подросток пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с друзьями по телефону; узнайте все новости.
- Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Делиться своей тревогой с подростком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- Важно научить подростка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты подростка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите подростка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

### **\*Проблема подростковой наркомании глазами психолога.**

Распространение наркомании является в настоящий момент одной из наиболее серьезных проблем, с которыми столкнулась наша страна.

В ситуации широкого распространения наркотиков в обществе у многих родителей возникают опасения за будущее своих детей. Чтобы уберечь своего ребенка от этой страшной опасности, важно обладать знаниями о том, как развивается наркотическая зависимость и что можно сделать для предотвращения знакомства подростка с наркотиками.

В данной статье будут рассмотрены наиболее важные сведения о психологии наркотической зависимости, а при необходимости изучить эту тему более глубоко, читатель может обратиться к дополнительной литературе, приведенной в конце статьи.

#### **Что такое зависимое поведение?**

Употребление наркотиков является одной из форм **зависимого** поведения, которое характеризуется непреодолимым влечением человека к тем или иным объектам живой или неживой природы, позволяющим ему уйти в искусственный иллюзорный мир.

В основе зависимого поведения лежит желание изменить свое психическое состояние и избежать переживания отрицательных эмоций. Эта цель может быть достигнута множеством способов, некоторые из которых (в том числе употребление психоактивных веществ) являются опасными, так как вызывают привыкание. Возникновение зависимости связано с тем, что эйфорическое состояние, возникающее в результате искусственного воздействия на психику, фиксируется и начинает доминировать в сознании, постепенно становясь его центральной идеей.

Постепенно изменение психического состояния с помощью тех или иных искусственных объектов становится основным, а затем и единственным способом снятия эмоционального напряжения и преодоления отрицательных эмоций.

#### **Как развивается наркотическая зависимость?**

Причины, которые заставляют молодого человека попробовать наркотик первый раз, могут быть самыми разными: из любопытства, из «солидарности» с компанией друзей, для того, чтобы расслабиться, отвлечься от повседневных проблем, испытать новые неизвестные ощущения и т.д.

После первого соприкосновения с наркотиком возникает желание повторить этот опыт. Постепенно формируется психическая зависимость, сущность которой в том, что человек перестает чувствовать себя комфортно в жизни и справляться с трудностями без приема наркотика.

На следующем этапе к психической добавляется и физическая зависимость, которая заключается в постепенном встраивании наркотика в различные цепи обменных

процессов в организме. Если наркоман не принимает соответствующее количество наркотика, то он испытывает различные по степени выраженности физические страдания.

По мере развития физической зависимости организм «привыкает» к воздействию наркотика, и наркоман начинает нуждаться во все больших дозах для стабилизации своего эмоционального состояния.

### **Что можно сделать, чтобы снизить риск развития наркотической зависимости у ребенка?**

Как показывают психологические исследования, почти во всех семьях подростков, употребляющих наркотики, нарушены отношения между родителями и детьми. Эти нарушения могут быть связаны как с чрезмерно жестким и авторитарным воспитанием, так и, наоборот, с попустительским отношением к воспитанию и пренебрежением нуждами ребенка.

Поэтому для предотвращения развития у подростка наркотической зависимости наиболее важным является создание в семье благоприятной атмосферы, в которой ребенок имел бы возможность удовлетворить свои потребности и чувствовал бы себя защищенным. В этой ситуации психическое состояние подростка, скорее всего, будет комфортным и стабильным, и потребности искусственным образом справляться с отрицательными эмоциями у него не возникнет.

Кроме того, для предотвращения развития наркотической зависимости важно сформировать у подростка навык постановки и достижения целей. Нужно научить ребенка, что не все желания могут быть удовлетворены немедленно и что для их осуществления необходимо приложить труд.

Большое значение имеет также информирование подростка о влиянии алкоголя и различных видов наркотиков на организм. В подростковом возрасте подросток активно ищет себя в различных видах деятельности. В этот период влияние родителей на развитие подростка особенно велико. Если родители смогут предложить ребенку интересные для него способы самореализации, помогут ему найти себя в различных видах творчества, развить сферу своих интересов и увлечений, то интерес к наркотикам со стороны подростка, скорее всего, будет минимальным.

Отметим также, что все перечисленные выше способы предотвращения развития наркотической зависимости не будут действенны, если сами родители своим поведением демонстрируют противоположный пример. Дети более восприимчивы к поведению родителей, чем к их словам. Например, если подросток видит, что в семье алкоголь используется, как способ снятия стресса, то вероятность, что в будущем он сам начнет снимать накопившиеся напряжение таким образом, возрастает.

### **\*Основные причины детской лжи?**

Боязнь наказания – самый распространенный мотив лжи. Можно доходчиво объяснить

ребенку, что после того как он что-то испортит нужно будет просто извиниться и убрать за собой. В этом случае необходимость лжи исчезнет.

Постоянные запреты. Если постоянно что-то запрещать ребенку, часто говорить «нельзя», то ребенок будет искать обходные пути для достижения цели, а это непременно будет ложь. Не говорите «нельзя» слишком часто, постарайтесь в одном предложении с этим ужасным словом говорить «можно». Противопоставляйте свои запреты, предлагайте альтернативные варианты. Например, «без меня нельзя брать фотографии, а со мной можно. Пойдем вместе посмотрим». Объясните ребенку, что можно добиваться желаемого просьбой, выполнением определенных условий, тогда ложь станет просто бессмысленной.

Патологическая ложь. Она довольно редка в своих проявлениях. Склонность к такому поведению может появиться довольно рано. Однако ученые склонны считать, что такими лжецами должны заниматься психиатры.

И помните, что только родители способны помочь ребенку распознать границы лжи, фантазии и реальности. Доверительные отношения между родителями и детьми способны вывести фантазию в нужное русло и привить малышу образное мышление.

### **\*Как победить детское упрямство?**

В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он упорно стремится обозначить границы себя. Ничего позитивного ему в голову пока не приходит, и он идет от противного: «Вы - так, а я - наоборот!» Или: «Только что я хотел так, а сейчас хочу наоборот!» Тем самым он подчеркивает, что его личность не просто отдельна, не просто суверенна, но и изменчива. Господа взрослые, подстраивайтесь!

Градус упрямства у всех детей разный. Даже очень покладистые, кроткие дети в каких-то вопросах проявляют поистине ослиное упрямство. И его нужно уважать, как хрупкий оплот независимости и достоинства. Пользуясь уже закрепившейся в характере ребенка привычкой противодействовать, «упираться рогом», постарайтесь направить эту привычку в иное русло. Пусть сопротивляется неблагоприятным обстоятельствам, пусть противостоит неудачам, пусть преодолевает преграды — как внешние, так и внутренние, — мешающие в достижении цели. Иными словами, упрямство можно превратить в упорство. За внешним упрямством могут стоять самые разные мотивы; от неумемной жажды лидерства до болезненного страха или ревности. Постарайтесь понять, что беспокоит ребенка.

И помните, что вашему ребенку очень важна ваша любовь!

### **\*Почему подросток не хочет учиться?**

Подросток не хочет учиться – проблема, волнующая многих родителей. Подростки, находясь на стадии глубокого жизненного кризиса, испытывают трудности в процессе обучения, связанные с бурным в этот период физическим ростом и начавшимся половым созреванием.



Выделяют 4 глобальные причины, которые препятствуют нормальному ходу обучения подростков.

1. В подростковом возрасте наблюдается мощный гормональный взрыв. Процессы возбуждения в коре головного мозга протекают очень быстро, а процессы торможения, наоборот, очень медленно. В связи с чем, любая мелочь отвлекает, раздражает, заводит, а вот остановиться, сдержать себя подросткам непросто. Находясь в таком состоянии им трудно сосредоточиться на уроках. Если материал интересен ребенку – он его без труда запомнит и усвоит, если нет, то в голове у него ничего не задержится.

2. Бурный физический рост, из-за которого кости и мышцы растут неравномерно, вследствие чего все движения подростков становятся неуклюжими. Особенно нелегко мальчикам. У них в этом возрасте наблюдается повышенная хрупкость костей. Они чаще ломают руки и ноги. Очень высока и потребность просто лечь, растянуться на диване, придя домой. От родителей часто можно услышать: «Что разлегся, иди, делай уроки!».

3. Вслед за быстрым физическим ростом сердце порой не успевает расти. Оно начинает болеть, сердечный ритм временами убыстряется. Из-за недостаточно хорошо развитого сердца в головной мозг не поступает необходимое количество кислорода, в связи с чем, ребенок быстро устает, плохо соображает, как у мальчиков, так и у девочек могут случаться обмороки. Девочки – подростки часто страдают гипертонией (повышенным артериальным давлением). Чтобы помочь детям справиться с данными физиологическими особенностями, взрослым реже нужно говорить: «Нельзя идти гулять, ты еще уроки не сделал...Почему так долго шел из школы, опять с Сашкой гуляли...Нечего на перемене бегать на улицу, грязь только разносите!».

4. Из-за гормонального всплеска эмоции подростков сменяются так часто, как стеклышки в калейдоскопе. То ребенку все интересно, он с радостью принимается за работу или уроки, то вдруг его все раздражает. Особенно эмоционально неустойчивы девочки, у них изменчивость настроения связана с установлением менструального цикла.

#### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

— Подросток должен проводить в движении на свежем воздухе не менее трех часов в день. Именно в этот период времени ребенок оттачивает свою гибкость, пластичность движений, ловкость, координацию. Не ругайте постоянно, если он не может спокойно, не крутясь сидеть во время занятий, и норовит то и дело прилечь на диван.

— Спать должен подросток не менее 9 часов в день. Так как физиологическая нагрузка на организм в этот возрастной период весьма велика.

— Больше уделяйте внимания своему ребенку. Не ограничивайте ваше с ним общение вопросами типа: «Ты поел? Уроки все сделал? Какие отметки сегодня получил?». Подростки только делают вид, что родители им не нужны. На самом же деле советы, мнение, высказанные в дружелюбной форме и просто дружба очень важны и нужны ему.

— Большинство родителей хотят, чтобы их дети хорошо учились, ответственно выполняли все заданные на дом уроки. Но неразумная школьная нагрузка вынуждает подходить детей к урокам избирательно: какие-то просмотреть вскользь, какие-то сделать, какие-то пропустить, отложить...

Во избегании конфликтов, будьте весьма сдержанны и корректны в общении с подростком.

Воспитывая подростка, учитывайте тип его темперамента. — Если подросток не слушается, ведет себя агрессивно по отношению к родителям и другим людям, тому виной может быть неправильно выбранный стиль семейного воспитания.

### **\*Как избежать конфликтов подростка с преподавателями?**

Самое главное в жизни подростка, который учится – взаимоотношения с приятелями, подругами в коллективе и с преподавателями.

Как реагировать на замечания и отметки? Как вести себя с преподавателем не только подростку, но и самим родителям?

Чаще всего приходится сталкиваться с конфликтами, связанные с недопониманием одной стороны другой. Слишком жесткое или слишком лояльное отношение к обучающимся вызывает реакцию протеста, потому что в подростковом возрасте дети оценивают в преподавателях, прежде всего, человеческие качества. Он должен их понимать, вести за собой, относиться к ним с уважением и т. д.

Также меняется отношение и к учебе. Учеба воспринимается как подготовка к взрослой жизни, и к профессиональной деятельности.

Преподаватель в сознании подростков — обладающий властью, распоряжающийся наказаниями и поощрениями, авторитетный источник знаний в определенной области — должен стать товарищем и другом. По их мнению, идеальный преподаватель — это человек, в котором:

1. Есть способность к пониманию, эмоциональному отклику; есть сердечность, т. е. в учителе хотят видеть старшего друга.
2. Профессиональная компетентность, уровень знаний сочетаются с качеством преподавания.
3. Присутствует умение справедливо распоряжаться данной ему властью.

Но, естественно, все качества сочетаются в одном лице не так часто. Поэтому возникают конфликты.

Такие конфликты, как установлено психологами, в возрасте от 13 до 18 лет неизбежны и нормальны. Без них не обойтись. Главное, чтобы они не перерастали в «войны», «революции» и чтобы правильно оценивались.

### **Самые распространенные конфликты:**

- Конфликт неподчинения. Подросток отказывается выполнять те или иные требования. Часто такие, которые год назад не вызвали такой реакции. Отказ может быть высказан словесно или действиями. Связано это, видимо, с желанием отстаивать свое мнение — пусть иногда нелепым способом.
- Конфликт единства. Подросток поступает так, как принято в среде одноклассников. Сам бы он так себя не вел, если бы не боязнь выглядеть «слабаком», «маменькиным сынком», «тряпкой».

- Конфликт лидерства. Подросток видит в учителе конкурента в классе. Он старается не потерять авторитет.
- Конфликт нелюбви. Происходит тогда, когда к учителю относятся без уважения. Знают, что его можно вывести из себя. Специально устраивают такие ситуации, чтобы учитель потерял терпение.

Преподаватели, зная, что в возрасте 13-18 лет подростки могут вести себя подобным образом, находят, чаще всего, верное решение. В этом им помогают психологи и методическая литература.

Если же вы, родители, узнали о конфликте с преподавателем:

- Не ругайте подростка, узнайте, в чем дело.
- Никогда не обсуждайте с подростком недостатков преподавателя. Лучше объясните, как тяжело ему работать, указав этим на то, что учитель такой же человек, как и все остальные, и может устать и быть раздраженным.
- Поговорите с преподавателем, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход. Не запускайте ситуацию. Не ждите, когда пламя конфликта заденет администрацию. Разрешите ситуацию в самом начале.

Во избежание конфликтов и неприятных ситуаций, лучше готовиться к ним заранее. А решать проблемы, возникшие с преподавателями, желательно деликатно и без претензий.

#### **\*Если подросток не хочет ходить в учебное заведение...**

Родители не в силах принять отказ подростка ходить в учебное заведение.

*они могут отрицать чувства ребенка:* «Как не хочешь? Ты учишься в лучшей школе, которую мы для тебя выбрали!»;

Но для подростка важно, чтобы его чувства (и прежде всего негативные) были признаны. Когда родители признают чувства подростка и у него есть возможность рассказать больше о том, что его волнует, то подросток начинает чувствовать себя менее расстроенным, менее смущенным, способным справиться со своими проблемами. Дети могут помочь себе сами, если их услышат и посочувствуют.

**Вот что можно порекомендовать родителям в ситуации, когда подросток не хочет ходить в школу:**

1. **Сначала выслушать подростка внимательно.** Можно доброжелательно сказать: «Похоже, тебе не очень хочется идти в... Здесь важно маме или папе выслушать без критики, советов и приказов.
2. **Затем стоит разделить его чувства.** Во время разговора родитель может просто смотреть и иногда вставлять в беседу сопереживающие междометия (с помощью слов «да...», «хм...», «угу...»).
3. **Обозначить чувства подростка.** Например, «очень неприятно вставать по утрам, когда хочется поспать».

4. **Показать, что вы понимаете желания подростка, предложить ему пофантазировать на тему желаемого.** «Как было бы здорово, если уроки начинались в 12 часов дня! И может прийти к выводу, что ему лучше ложиться спать раньше, чтобы легче было вставать по утрам.

Когда родители принимают негативные чувства подростка и у него есть возможность высказаться, то он сам начинает искать решения, как справиться с проблемой. Родители, признавая чувства подростка, знакомят его с его внутренней реальностью. И как только реальность для него прояснится, он собирает свои силы, что справиться с трудностями.

#### **\*Как правильно хвалить подростка?**

**Оказывается, правильно хвалить подростка – это целая наука.**

Чтобы похвала была эффективной, не оскорбляла чувства и служила стимулом к новым свершениям подростка, родителям следует стараться следить за тем, как именно они хвалят своё чадо. Полезная похвала состоит из двух частей:

1. *Родитель с уважением описывает то, что видит и чувствует.* Мама может сказать следующее: «Я заметила, что ты упорно трудилась, чтобы подготовить реферат. Здесь есть много любопытных фактов, также ты продумала как оформить свою работу и на нее приятно смотреть!»
2. *Подросток, узнав о наблюдениях родителя, способен сам себя оценить и похвалить.* К примеру, прийти к такому выводу: «да, я способна хорошо подготовиться к урокам, когда прилагаю усилия и творчески подхожу к заданию».

#### **\*Что делать, если у подростка появились вредные привычки?**

Одной из причин тревожности родителей, может стать появление у подростка вредных привычек. Вместо попытки отучить подростка от вредных привычек радикальными способами, стоит дать ребенку подростку почувствовать, как родители его любят. Проводите с подростком больше времени и уделять внимание, придумать совместные занятия, увлечения, игры, которые могли бы отвлекать его от этих неприятных занятий (привычек).

#### **\*Должно ли быть стыдно родителям, что их ребенок обращается за помощью на телефон доверия, а не к ним?**

Должно ли быть родителям стыдно, что их подростка лечит врач, а не они сами? Или за то, что одежду для него они покупают, а не шьют?

- 1) Иногда важна помощь специалиста, который мог бы соблюсти нейтральность в ситуации, с которой обратился ребенок подросток. Родителю довольно сложно соблюсти подобный нейтралитет, что может иногда лишь затруднить разрешение проблемы.

2) Бывают ситуации и трудности, о которых не так-то просто рассказать, кому бы то ни было, подобный рассказ может отразиться на дальнейших отношениях. В ситуации с телефоном доверия консультант и подросток общаются один раз, поэтому для подростка подобная ситуация также ощущается как более безопасная.

3) Обращение на телефон доверия — случай единичный, он не означает, что родители полностью дискредитированы для подростка. Просто на данный момент ребенок решил определенную ситуацию обсудить с консультантом. В большинстве же случаев он обсуждает свои трудности со своим ближайшим окружением.

**Материал подготовлен педагогом-психологом высшей категории Пыпиной Л.Р.**

**с использованием материалов Интернет - сайта: |<http://childhelpline.ru/parents/sovety-psixologa/> .**