



Рекомендации для родителей подростка.

Наделите ребёнка обязанностями.

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача — хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно. Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки. Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

Установите правила и заранее обговорите санкции.

Случайные наказания — плохой стимулятор. Кричать — непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах. Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последуют за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Не налагайте табу на общение с друзьями из-за плохой оценки.

В 12–16 лет ведущей деятельностью человека, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чадо от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки. Правда, это не всегда связано со школой. Например, тинейджер может написать контрольную работу на «два», потому что в момент подготовки к ней вдруг отвлёкся на паперкрафт и клеил гигантскую лисью голову всю ночь. Всё потому, что не оценил значимость мероприятия и увлёкся другим процессом, который не дал ему сконцентрироваться

Не читайте морали — разговаривайте по душам

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок — ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался. Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания. Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут. Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает. Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Не сваливайте на ребёнка проблемы взрослых и не принижайте его собственные.

Мальчики и девочки в переходном возрасте частот впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» — отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей. Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать

важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их. Обратная сторона медали — перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы. Здесь трудно отыскать грань, но в этих отношениях вы взрослый, а значит только вы сможете помочь юному человеку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.

Психолог КСЦОН «Емельяновский» ОСПСиД
Борисова Н.Г.