

Если вас беспокоит поведение или состояние ребенка – необходимо уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в независимости.

Для этого важно!

Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;

Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В этом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

Говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем далекое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как планирует этого добиться, помогите представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков. Не бойтесь делиться своим опытом и мыслями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он будет искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться неверной и небезопасной.

Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы не нужны ему, может обесценивать проявления заботы и нежности. Тем не менее, ему очень важны любовь, внимание и поддержка. Найдите приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.