

# *Подросток: воспитание или диалог?*

*рекомендации для родителей*



Народная мудрость гласит: «Учи дитя, пока оно поперек лавки лежит» — пройдет время, и повлиять на подросткового ребенка будет значительно сложнее.

Для подростков запоздалое родительское воспитание, а это чаще всего, нравоучения – последнее, к чему они будут прислушиваться, а запреты лишь распалют жажду запретного. Наказания и ограничения делают детские порывы и желания еще более притягательными, поэтому родителям надо учиться договариваться с подростком. Звучит просто, но воплощается тяжело, порождая порой болезненное непонимание с обеих сторон. И на это есть свои психологические причины.

### Почему же родителям так трудно договориться с подростком?

**1. Сложно признать право ребенка быть другим.** Перестроиться, пересмотреть свои взгляды и дать ребенку право выбора, бывает весьма непросто. Родителям сложно отказаться от роли всезнающего наставника. Дети, по их мнению, еще не накопили достаточного жизненного опыта, чтобы иметь собственное мнение, которое часто становится преградой на пути к пониманию. замкнутости либо к поиску понимания вне семьи, где подростка будут готовы выслушать. Отказывая подростку в праве на собственную позицию, родители рискуют потерять связь с ним и этот барьер придется преодолевать. Конфликт с родительскими установками – явление вечное. Взрослые и дети воспитываются в разных условиях: иных экономических, политических, культурных реалиях. Эти отличия неизбежно формируют разное мировоззрение, привычки, вкусы. Если в детстве ценности ребенка еще заимствованы у родителей, то юность – время их самостоятельного формирования, что и порождает конфликт поколений. Пересмотреть свои взгляды, принять право ребенка на собственный путь – зачастую, самый сложный, но необходимый шаг.

**3. Подросток не всегда готов к диалогу и не готов договариваться.** Потребность подростка в самоутверждении может проявляться через демонстрацию своей независимости, негативизм, строптивость, «спор ради спора». Разумные доводы взрослых часто воспринимаются как посягательство на личную автономию. Преодоление этого барьера требует от родителей терпения, последовательности и понимания, что за кажущейся дерзостью часто стоит неуверенность и страх.

### Пути к диалогу: как найти общий язык с подростками?

Есть ряд правил, которых стоит придерживаться:

В первую очередь необходимо добиться доверия в отношениях – это фундамент взаимодействия с подростком;

Соблюдайте обещания и не давайте их, если не уверены в возможности выполнения;

- ✓ Говорите правду - честность является основой доверия;
- ✓ Вовлекайте в семейные обсуждения, семейный совет – площадка для совместных решений и налаживания взаимоотношений;
- ✓ Проявляйте искренний интерес к делам и проблемам подростка, интересуйтесь его друзьями и увлечениями. Вовлекайте его в диалог.
- **Предоставляйте определенную свободу действий с учетом установленных рамок.**
  - ✓ Определите четкие границы дозволенного. Подросток зачастую намеренно испытывает терпение родителей, чтобы понять, где оно заканчивается, поэтому необходимы ограничения, чтобы он был в безопасности.
  - ✓ Давайте выбор там, где это возможно. Например, порядок выполнения домашних заданий, выбор дополнительных занятий.
- **Сохранение эмоциональной теплоты.**
  - ✓ Приносите извинения, когда это необходимо. Признание собственной неправоты – признак зрелости.
  - ✓ Избегайте необоснованных упреков и оскорблений.
  - ✓ Хвалите и поддерживайте. Отмечайте успехи, даже незначительные.
  - ✓ Создавайте позитивную атмосферу.
- **Искусство «Я-высказываний».** Эта техника предполагает акцент на собственных чувствах и последствиях поведения, а не на обвинении. Пример: вместо «Почему ты не позвонил?!» – «Когда ты не предупредил о своей задержке, я очень расстроилась и переживала, что с тобой что-то могло случиться. Пожалуйста, в следующий раз предупреждай меня». Сохранение спокойной интонации и лаконичности повышает эффективность техники.
- **Техника самораскрытия.** Несмотря на различия поколений, существуют универсальные проблемы: первая любовь, дружба, предательство, поиск себя, неуверенность. Делясь собственным опытом, родитель демонстрирует свою человечность, а не слабость. Это помогает подростку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях, что рядом с ним живой, чувствующий человек.

**Важно помнить:** «трудных» подростков не существует. Есть дети, оказавшиеся в сложных жизненных ситуациях, или дети, чье воспитание привело к определенным моделям поведения. Часто, именно родители, сознательно или бессознательно, создают этот «трудный» контекст. Поэтому, стремясь изменить поведение подростка, не забывайте о работе над собой.

Успехов и удачи!