

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система»  
Центральная городская модельная библиотека  
Отдел информационных технологий

ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

# Как родителям взаимодействовать с подростком

## Беседа с родителями



Составитель:

Лукина М.М.,  
заведующая  
отделом  
информационных  
технологий

г. Заринск, 2016г.

# **Как родителям взаимодействовать с подростком**

(беседа с родителями)

Наши дети растут – растут и проблемы, связанные с их воспитанием. Еще совсем недавно основной проблемой было то, как и чем накормить этого вечного «нехочуху». Еще вчера главным было понятно объяснить, почему нельзя брать чужие игрушки... А сегодня ребенок уже сам учит нас, родителей, жить и частенько своим поведением ставит окружающих в тупик.

Каждый возраст хорош по-своему. В каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности...

Не является исключением и подростковый возраст. Конечно, "легких" возрастов не бывает, но переходный возраст, пожалуй, является самым острым и болезненным как для самого ребенка, так и для всей семьи. Это самый долгий кризисный период, который характеризуется не только рядом физиологических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности ребенка, ее как-бы второе рождение.

Поведение подростка в этот период отличается метаниями из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах (постирать свои носки и вынести мусор). И в то же время самонадеянность и безапелляционность, сентиментальность – и удивительная черствость по отношению к близким, стеснительность – и развязность (в основном показная, «на публику»), появление кумиров – и борьба с авторитетами, ну и классическая дилемма «быть как все – выделиться из толпы».

Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты – все меняется. Появляются новые интересы, причем все сразу и одновременно. Меняется круг общения, компания становится строго избирательной.

Подростковый возраст - это один из самых сложных периодов не только для подростка, но и для его родителей. Изменения в организме, изменения в психике - неравномерные и пугающие самого ребенка, требуют особого внимания со стороны взрослых.

Практически для всех родителей подростковый мир – это тайна за семью печатями. И хотя все взрослые проходили через этот этап в своей жизни, им бывает очень сложно понять собственных детей.

Родители, чаще всего, оказываются не готовыми к переменам, происходящим в их детях, не готовыми принять своего взрослеющего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения и, самое главное, не готовыми изменить свое поведение и отношение к ним. В результате в этот период имеет место огромное множество детско-родительских конфликтов.

Как избежать этого? Как наладить отношения со своим взрослеющим чадом? Как понять, укладываются ли изменения, происходящие с вашим ребенком в границы нормы, или же с ним действительно что-то не так? Какое поведение подростков – неизбежный атрибут

нормального взросления, и что должно вас насторожить и подвигнуть к действиям, направленным на то, чтобы ситуацию изменить? А главное – как все это сделать, как со всем этим справится? Постараемся порассуждать на эту тему.

Начнем с того, что самое главное, что нужно понять родителям, а вместе с ними и всем взрослым, что подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обычные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Подростковый кризис развития вынуждает подростка решить две противоречавших друг другу задачи: понять кто он, какой он вообще, сам по себе, отделившись от окружения, и, в то же время, понять кто он и какой он среди людей, определенно принадлежа какой-то группе.

И без родительской поддержки при решении этих задач подростку не обойтись. Но в это время подростку нужен не родитель-моралист, а родитель-друг, родитель-учитель, человек, который сможет понять переживания юной души и не осудить, а помочь разобраться.

Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Только безусловная любовь и принятие подростка помогут ему и родителям без особых потерь пройти этот нелегкий для обеих сторон период.

Чтобы понять, как правильно действовать, как правильно общаться с взрослеющими детьми, рассмотрим, **в чем больше всего нуждаются подростки в этот кризисный период.**

Во-первых, подростки хотят иметь возможность самим решать, что носить и как выглядеть, что и когда есть, сколько и когда спать, с кем дружить, чем увлекаться и чем заниматься. При этом жизненного опыта для того, чтобы предвидеть возможные результаты своих решений, у них нет. И хорошо бы выстроить отношения так, чтобы родители могли помочь спрогнозировать последствия. А вот выбор и ответственность за результаты выбора осталась бы все же у самого подростка. Например, решение не ходить в школу в субботу может привести к осложнениям в отношениях с учителем физики, который терпеть не может пропусков, и если подросток принимает решение все же не идти в школу, то и с учителем потом конфликт пусть тоже разрешает сам.

Во-вторых, подростку необходимо, чтобы за спиной, дома, был надежный тыл – то есть место, где можно расслабиться и где тебя принимают и любят со всеми твоими несовершенствами и ошибками. Сложно бывает родителям отделить чувства, вызванные неправильными действиями подростка, от отношения к нему самому. Да, наши замечательные дети иногда делают ужасные вещи, но от этого они сами не становятся ужасными. Когда подросток понимает, что у него есть право на ошибку, то удивительным образом меньше ошибается и гораздо эффективнее делает выводы из ошибок.

В-третьих, как не удивительно, для подростка важно, чтобы требования со стороны родителей оставались ясными и определенными – это тоже, с одной стороны, увеличивает ощущение безопасности, а с другой, позволяет подростку учиться выстраивать собственные ясные границы в отношениях. Примером может быть такое требование, регулярно соблюдаемое: в своей комнате ты можешь убираться тогда, когда сочтешь

нужным, но уборку общей территории мы делаем вместе по субботам, и ты пылесосишь и моешь пол.

В-четвертых, подростку жизненно необходимо иметь возможность оставаться в ненарушенном одиночестве. И тут родителям бывает непросто справляться со своей тревогой и не терзать подростка вопросами: что ты там весь вечер сидишь один, что при этом у тебя такое лицо странное, и что за ужасная музыка у тебя играет.

Понять и принять потребности ребенка в этом возрасте родителям бывает очень сложно: легче идти по проторенному пути, действовать по привычной схеме «Кто старше, тот и прав». Но действуя таким образом, или точнее, бездействуя, не избежать непонимания и скандалов.

На социальном уровне одна из основных потребностей подростка – это чувство взрослости. Поэтому главная обязанность родителей показать ребёнку, что его воспринимают как взрослого и одновременно помочь стать взрослым.

Конфликты неизбежны, если взрослые не меняют свое отношение к подростку. Приказы, упреки, требования послушания, угрозы – все это не будет работать. Подросток может подчиниться из-за угроз, но или замкнется в себе или пойдет на открытый бунт. И тогда доверие и близость будут потеряны и восстановить их будет очень непросто.

Если родители искренне хотят помочь подростку пройти этот сложный период без поражений, а с хорошими результатами, то есть только один выход – понять его и стать его другом. И относится к сыну или дочери нужно так же, как к своему лучшему другу/подруге. Вы же не станете кричать пришедшей к Вам в гости подруге: «Ты чего кинула куртку на кресло, вешалку не видишь?!» или «Ешь, что дают, больше ничего не получишь!», или «Опять с Нинкой поругалась, бестолочь!... Подруге своей вы такого не скажете. А сыну, дочери - ?

Говорить с подростком необходимо СПОКОЙНО, РОВНО и УВЕРЕННО. Вам нравится, когда на Вас кричат или Вам приказывают? Или командуют? Почему подросток должен воспринимать это как должное?

Даже если подросток не слушается – Ваш крик и Ваши претензии вряд ли помогут сделать его послушным. В этом возрасте Вам необходимо научится договариваться. После того, как Вы научитесь спокойно договариваться со своим «трудным» подростком, Вы станете поистине талантливым дипломатом, который сможет договориться с кем угодно о чём угодно.

## **Правила «заключения» договоров с подростком**

1. Договариваться нужно «на берегу» - до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д. Если Вы не успеете договориться вовремя – поезд ушёл. Бессмысленно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.

2. Сразу определить что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.

3. В случае несоблюдения договора, Вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон). После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции – Вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).

## **Правила реагирования на раздражения и конфликтность подростка**

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймайте момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.

2. Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.

3. Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне...?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.

4. Выслушать своего подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»... и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих. Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.

Общаясь с подростком, выстраивая взаимоотношения с ним, **родители часто, сами того не замечая, допускают ошибки**, последствия которых могут принести вред не только отношениям, но и, отразиться на всей его будущей жизни.

Прежде всего, это фразы, некие клише, которые с той или иной степенью частоты свойственно употреблять всем родителям, и которыми, сами того не желая, мы унижаем, отвергаем, отталкиваем от себя своих детей, тем самым утолщая стену непонимания. Подобные высказывания влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого.

**Вот некоторые из этих фраз:**

- «Когда я был в твоем возрасте...». Говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка.

- «Ты просто не понимаешь!». Этим подчеркивается незрелость личности подростка и собственная «умность» взрослого.
- «Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы. Все это ерунда!». Умаление проблем ребенка, кажущихся родителям незначительными с высоты прожитых лет, может вызвать не только сильнейшие страдания, но и подтолкнуть к суициду.
- «У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас». Ставя в приоритет важность своих дел, родители оставляют ребенка наедине с проблемами, толкают на поиск помощи в другом месте.
- «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю» Это означает, что родитель может нарушать правила, а ребенок – нет.
- «Потому, что я приказал тебе!» Родитель подчеркивает неприемлемое для подростка: ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью!
- «Да почему же ты не можешь быть похожим на...». Это означает, что подросток не «дотягивается» до идеального образца, что он хуже, чем другие.
- «Однажды ты вспомнишь этот день...» Звучит, как негативная установка: ты еще пожалеешь. Подчеркивается, что ребенок не дорос еще до того, чтобы поступать по своему усмотрению, иметь собственное мнение, ведь родители лучше знают, как сделать, у родителей больше опыта.

Кроме предыдущих «посланий», у взрослых в воспитательном арсенале есть еще и коммуникационные барьеры, которые делают подростка менее умным, менее сильным, менее знающим и тем самым замедляют процесс взросления подростка, инфантилизируют его, мешают ему набирать свой собственный опыт.

#### **К таким коммуникационным барьерам относятся:**

- Команды, директивность: «Ты должен сделать...», «Перестань жаловаться...». Родители пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку быстрые решения. Ребенок это воспринимает, как: «Ты не имеешь права выбирать способ своих действий и решений».
- Советы: «А почему бы тебе...», «Я придумал, как...». Родители пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: «У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение».
- Утешения: «Да не так уж это плохо...», «Все будет хорошо». Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком: «Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт».
- Допросы: «Что ты ему сделал?». Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: «Ты где-то что-то натворил...».
- Психологический анализ: «Ты знаешь, почему ты это сказал?». Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это, как «Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия».
- Сарказм: «Надо же было до такого додуматься...», «Это же надо было так поступить». Ребенок воспринимает это замечание как «Ты глупый», а родители, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.

- Морализаторство: «Нужно было сделать так...». Родители хотят показать ребенку «правильный» способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: «...И не старайся выбирать свои собственные ценности».
- Подчеркивание значимости родителей: «Я-все-знаю». Когда родители объясняют ребенку, что «на самом деле решение очень простое», ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают «скрытое» послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

Воспитывая ребенка нужно помнить, что не только мы реагируем на действия наших детей, но и наши дети чутко реагируют на действия своих родителей. Но и у родителей тоже в этот период возникают трудности и проблемы, связанные с тем, что они зачастую просто не знают, как реагировать и что делать в той или иной ситуации.

Хочу предложить вам **некоторые практические советы и правила от ведущих российских педагогов и психологов**, которые помогут решить наиболее часто встречающиеся проблемы, возникающие при общении с подростком.

#### **Проблема 1. «Мой ребенок меня не слышит»**

**Правило 1.** Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? Да потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых).

Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд – ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

**Правило 2.** Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... тихо. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

**Правило 3.** Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

**Правило 4.** Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

**Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас – этот прием работает и со взрослыми, например с мужьями).

Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

**Правило 6.** Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения – установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

## **Проблема 2. «Мой ребенок все время раздражен, грубит, неуважительно относится к старшим»**

**Психологическая причина** подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «задавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

**Правило 1.** Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Но важно направлять свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

**Правило 2.** Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах – не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

**Правило 3.** Разъясните ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постараитесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Страйтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться – такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых.

Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так всегда.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки очень болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

### **Проблема 3. «Мой ребенок все время врет»**

**Причина.** К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более, если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а, следовательно, и причин обмануть.

В общении со сверстниками – чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

**Правило 1.** Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2.** Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет – всем или только некоторым?

**Правило 3.** Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т.д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» и т. д.

**Правило 4.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Правило 5.** Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» – матери, отцу и пр. (Вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

#### **Проблема 4. «Постоянное стремление к власти»**

**Психологическая причина.** Стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто – отсутствием коммуникативных навыков. «Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит, друзья меня уважают», – рассуждает подросток. Конечно, вы не в состоянии в корне изменитьластный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

**Правило 1.** Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина еголастного поведения, главное – чтобы он отдавал себе в этом отчет.

**Правило 2.** Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) – поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести.

**Правило 3.** Командирам надо дать понять, что их поведение – неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку «сменить роль»: «Представь, что ты – это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чём, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует?»

**Правило 4.** Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо – всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он – командир, не исключено, что в новом будет считаться высокочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «стать в очередь», намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

**Правило 5.** Объясните своему ребенку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вожак» должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда «командир» может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

#### **Проблема 5. «Он совершенно перестал учиться, ему ничего не надо, ничего не интересно!»**

Часто подростковый возраст преподносит сюрпризы вроде потери интереса к учебе, спорту и увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие и являвшимся существенной частью жизни подростка. Как же на это реагировать?

**Правило 1.** Примите как данность, что у подростка происходит переоценка ценностей. В начальной школе мальчику нравилась музыка, а в шестом классе он понял, что есть на свете еще много интересного: история, география, физика с химией... И карьера пианиста его больше не прельщает – к ужасу мамы.

В возрасте 10 лет девочке нравилось ходить в художественную школу, а в 13-14 она понимает, что в «большой» жизни художником она не будет, и рисование останется разве что в качестве хобби – отсюда стремление «бросить и не заниматься бесполезным делом».

**Правило 2.** Обсудите с подростком, как он видит свое будущее, кем бы он хотел стать и почему, что именно ему надо для достижения цели (какие предметы, какие усилия) – так и вам, и ему будет понятнее, на что стоит тратить силы и время.

**Правило 3.** Относитесь с пониманием к тому факту, что подростку необходимо какое-то время на то, чтобы «полениться». Не будем забывать, что взросление организма – энергоемкий процесс. Еще вчера детское, тело подростка за короткий период (пару лет) претерпевает колоссальные изменения на уровне физиологии, поэтому не удивительно, что он устает – и физически, и душевно. Ему необходимо время, чтобы «освоить», «переварить» весь объем информации на него свалившийся – поэтому он мечтает, фантазирует, строит планы, вырабатывает свои философские концепции – то есть делает все то, что мы, родители, емко умещаем во фразу: «Лежит на диване и плюет в потолок».

Хотелось бы, чтобы каждый родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником». Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет.

Хотелось бы, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

(В. А. Сухомлинский)