

10 советов для родителей подростков

Когда речь заходит о подростковом возрасте, почему-то сразу возникает мысль о проблемах, о том, как сложно «достучаться» до подростка, найти общий язык, быть авторитетом для него. Так ли это на самом деле? Каждый родитель должен понимать, что подростковый период – это переходной период от детства во взрослую жизнь. Вашему ребенку также тяжело, как и вам, поэтому ваше чуткое отношение особенно важно в этот период.

Если вы морально готовы к неизбежным изменениям и будете правильно на них реагировать, вполне вероятно, что и подростковый возраст будет для вашей семьи счастливым воспоминанием.

1. Личное пространство



Каждому человеку необходимо его личное пространство, на которое никто не посягает (вам ведь не понравится работать под пристальным взглядом начальства). Запретите себе наводить порядок в его комнате, перекладывать вещи, подслушивать его разговоры, читать его смс или личные дневники. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос самостоятельным человеком, то нужно учиться давать ему свободу. А все начинается с предоставления ему личного пространства.

Тем не менее, старайтесь проводить достаточно времени со своим ребенком. Обсуждайте его интересы, интересуйтесь его друзьями в ненавязчивой форме, устраивайте совместные мероприятия, например, поход на выходных или катание на лыжах. Приглашайте его друзей в дом,

приготовьте что-нибудь вкусненькое или хотя бы закажите пиццу. Старайтесь быть другом своему подростшему ребенку.

2. Взаимное доверие



Давая определенную свободу, давайте ему больше обязанностей в семье. Учите ребенка доверию и учитесь общаться с ним на равных, как со взрослым человеком, но старайтесь оставаться для него авторитетом (примером для подражания). Если ему нельзя пиво, то и вам его нельзя пить.

Часто подростки лгут и, конечно же, вас переполняет негодование, но прежде, чем вы начнете вашу поучительную лекцию, задайтесь вопросом: «Почему он солгал». Возможно, вы были не готовы услышать правду, какой бы она ни была, или же ребенок знает, что правда принесет вам боль, а он этого не хочет. Сейчас самое время установить несколько простых правил. Например, скажите вашему ребенку, что если она попал в какую-то неприятную ситуацию, то вы должны о ней знать, чтобы помочь ему, ведь вы его любите и всегда будете на его стороне. Подростку легче довериться вам, если он знает, что вы будете на его стороне, несмотря ни на что.



Сейчас ваш ребенок нуждается в вас не как в родителе, а как в советчике. Только не навязывайте свое мнение или свое видение, мы все имеем право на ошибки. Ваша задача направлять и поддерживать, а не указывать и следить. Попробуйте выступить в этой новой роли и посмотрите, как преобразятся ваши отношения.

3. Финансовые отношения



Большинство молодых людей (90%) не имеют представления, что такое баланс расходов и доходов, и в этом вина не детей, а их родителей, которые не учат элементарным жизненным навыкам своих детей.

Начиная с 14-летнего возраста и позже, предлагайте ребенку варианты подработки, чтобы у него были собственные деньги, и он знал, что они достаются не бесплатно. Подработка – это не оплата за хорошие оценки, помощь бабушке или по дому. Вещи, подобные этим, должны быть нормой. Варианты подработки: курьером (перевозить документы), раздавать флаера, промоутером и т.д. Деньги, которые он заработает, его собственные, не предлагайте ему каких их потратить лучше, пусть учится их грамотно тратить путем проб и ошибок.

Также доверяйте оплачивать ребенку различные счета (коммунальные, например) и самостоятельно совершать покупки, чтобы сформировать у него представление об обязательных расходах, а зная ваши доходы, ребенок самостоятельно сделает вывод, что на его сиюминутные прихоти лишних денег нет.

4. Современные технологии



Сотовый телефон может помочь вам оставаться на связи с вашим подростком, но вы все равно должны контролировать, как и когда он используется.

Во-первых, установить ежемесячный лимит на звонки, после того, как лимит исчерпан, только входящие звонки возможны, таким образом, вы приучите вашего подростка более обдуманно использовать телефон.

Во-вторых, не покупайте новый телефон, чаще, чем раз в 2 года. Если с новым телефоном что-то случилось (потерял, уронил), купите самый простой и дешевый, чтобы можно было только звонить (без игр, интернета и прочих наворотов). Этим вы прививаете бережливое отношение к вещам и наглядно показываете, что у вас нет возможности покупать ему новые игрушки по первому требованию.

В-третьих, подростки любят ставить на свои телефоны и почты пароли, объясните, что от родителей нечего скрывать, это одно из проявлений доверия.

Кроме того, есть на мобильных такая услуга как родительский контроль, с помощью которой можно установить ограничения, например, что телефон вашего ребенка не может отправлять или получать звонки или смс с 23.00 до 7 утра или во время уроков. А еще можно отслеживать местонахождение вашего ребенка. Объясните, что это не шпионаж, а не подлежащие обсуждению меры безопасности.

Также потратьте время, чтобы обсудить безопасности в интернете, например, почему не стоит оставлять свои телефоны и адреса в интернет,

отправлять свои откровенные фото, или дружить с людьми, которых ваш подросток не знает в реальной жизни.

5. Развивайте интересы и способности



Пусть ваш подросток попробует различные занятия - такие, как спорт, музыка или искусство - таким образом, он может понять, что ему близко, а что не очень. Если у ребенка есть хобби, увлечение, занятие по душе, у него меньше шансов попасть в плохую компанию или ситуацию.

У такого подростка выше самооценка и чувство собственного достоинства, у него есть друзья со схожими ему интересами, он меньше подвержен чужому мнению и влиянию. А тот подросток, который ничем не увлечен и не занят, у которого нет стремления к чему-то, скорее всего, изменит свое поведение в угоду другим, чтобы соответствовать их стандартам – пить, курить и т.д.

6. Скажите «Нет» моде



Как правило, родители хотят все лучшее для своих детей и не жалеют для этого денег. Этим успешно пользуются продавцы товаров и сами дети. Идя на поводу чужого мнения, капризов и требований, не получаете пользы, ни вы, ни ваш ребенок. Вы не получаете, потому что купив очередную брендовую обновку, вы в очередной раз забыли о себе и своих желаниях. А подросток не извлечет от этой покупки пользу, потому что знает, стоит ей попросит/потребовать, как появится другая одежда (вещь), к тому же мода такая изменчивая и эта вещичка скоро забудется.

Ваша задача объяснить ребенку, что не одежда красит человека и уж тем более не название бренда. Можно покупать новые, красивые, но не такие дорогие вещи. А если так сильно хочется брендовую вещь, то подождать скидок или начать копить на нее, отказывая себе в других радостях (поход в кино) или же подрабатывая.

Еще один вариант, научить подростка шить себе одежду. Кто знает, может из вашего ребенка получится классный дизайнер в будущем.

Подростки используют моду в качестве средства самовыражения. Они примеряют на себя разные стили, тем самым как бы «примеряя» различные аспекты своей личности. Помогите своему ребенку красиво самовыражаться, даже, если это противоречит вашему собственному стилю.

7. Ваш подросток и секс

Ни для кого не секрет, что уже со школьного возраста мальчики и девочки начинают проявлять интерес друг к другу. К сожалению, половые отношения с каждым годом все более и более ранние. И происходит это потому, что с детьми никто не разговаривает на эту тему, не объясняет, чем все это может закончиться, не контролирует, чем ребенок занимается после учебных занятий.



Найдите время и возможность обсудить с вашим ребенком эту щекотливую тему, объясните о возможных последствиях (инфекциях, беременности), о ненадежности подростковых отношений, о проверке временем и т.д. Расскажите свой опыт или опыт знакомых, которых ваш подросток может знать. На многих хорошо действует личная просьба мамы подождать до 18-ти, а там уже мне решать, что и как.

8. Комендантский час



Комендантский час важен по очевидным причинам. Он не только позволяет родителям спокойно поспать, но также защищает подростков от опасностей, которые происходят чаще всего после полуночи.

Подростки очень не любят правила и ограничения, но без дисциплины никуда. Введение комендантского часа должно соблюдаться всеми.

Не устанавливайте приблизительное время комендантского часа, только четкое время. Например: «К 22.00 быть дома, можно раньше, если позже, то заставишь своих родителей волноваться за тебя лишних 5 минут и больше и подорвешь доверие к тебе. В следующий раз нам будет сложнее тебя отпускать». Иногда ваш подросток будет просить продлить комендантский час, это нормально, идите на компромиссы. В идеале, этот компромисс должен быть оговорен заранее. Если ваш подросток звонит за 20 минут до его комендантского часа и просит провести ночь в другом доме, то могут быть проблемы.

Если ваш подросток приходит домой после назначенного времени без разрешения, дайте ему шанс объясниться. Даже если у ребенка веская причина, все равно должно быть следствие. Решите заранее, в чем и насколько вы ограничите подростка. Вы можете запретить смотреть телевизор, не пустить на дискотеку или не покупать новую вещь в этом месяце. Если ваш ребенок пришел пьяным или есть подозрение на наркотики, последствия должны быть более серьезными. Четко следуйте правилу справедливости и последовательности.



9. Подросток и учеба



В подростковом возрасте все тяжелее учиться и все меньше желания ходить на занятия. Тем не менее, это нужно и ваша задача объяснить для чего это нужно. Не ругайте за плохие оценки и не грозите ужасным будущим, помните, что все гении были троечниками. Вы должны объяснять важность знаний, мотивировать к самообучению, предлагать интересные книги, самому регулярно заниматься с ребенком.

10. Правильное общение

Если ваш подросток плохо учится, игнорирует комендантский час или постоянно лжет, скорее всего, вы будете кричать или читать нотации. Но поверьте, оба эти метода не действуют на подростка, да и на взрослого тоже.



Если вы будете срываться на крик, то ваш ребенок увидит, что вами легко управлять. К крику и нравоучительным лекциям дети быстро привыкают, они умеют не слышать крик, отсюда пошло выражение, как горохом об стену или как со стеной разговариваю.

Попробуйте другую стратегию:

- Положительный взгляд и ровный тон. Это может показаться простым, но это задает тон вашему разговору.

- Слушайте больше, чем говорите.

- Говорите по существу, что вас не устраивает или расстраивает.

- Объясните, почему применяете то или иное наказание.

- Если чувствуете, что не можете сдерживать эмоции, выйдите в другую комнату, чтобы «остыть», попросив перед этим ребенка подумать, что именно он сделал не так.

В такие моменты, вы преподаете урок мастерства - вы демонстрируете подростку навыки общения, которые он успешно будет использовать оставшуюся жизнь.

И помните, что родители и дети, это не отношения учителя и ученика, а взаимодействие, нас всем есть чему поучиться друг у друга. Только от вас зависит, каким будет ваше общение - дружеским или конфликтным. Учитесь взаимодействовать!

