

## Рекомендации для родителей по воспитанию современных подростков

*Кулагина М.Б., методист*

### 1. Не принимайте близко к сердцу

Когда ваш подросток начинает огрызаться, не принимайте это на личный счет! Помните, что ваш подросток переживает множество изменений и эмоций, и иногда ему бывает трудно контролировать эти чувства. Да, замечание по поводу такого общения сделать можно, а иногда просто необходимо, но не стоит реагировать в ответ еще большей бурей негатива.

#### Как применить этот совет на практике:

- Попробуйте поставить себя на место подростка и представить, что он может чувствовать. Например, если ваш подросток расстроен из-за того, что не попал в спортивную команду, постарайтесь понять, насколько это его разочаровывает.
- Еще одно полезное занятие — практиковать активное слушание. Когда ваш подросток расстроен или зол, постарайтесь выслушать его, не перебивая и не защищаясь. Этим вы поможете ему снять напряжение, выговориться.
- Сосредоточьтесь на проявлении поддержки и понимания, чтобы помочь подростку справиться со своими эмоциями.
- Если они чувствуют себя перегруженными, помогите им расставить приоритеты и управлять своим временем.

### 2. Установление эффективных границ

Одним из наиболее важных инструментов позитивных родительских стратегий является установление эффективных границ.

*Но что это значит?*

Установление границ заключается в установлении четких ожиданий в отношении поведения вашего подростка, а также в обеспечении последствий, когда эти ожидания не оправдываются. Речь идет не о том, чтобы быть строгим или контролирующим, а скорее о том, чтобы научить ваших детей делать ответственный выбор и уважать себя и других.

- Если вы хотите, чтобы ваш подросток был дома к 22:00 по выходным, убедитесь, что он понимает, что это непреложное правило.
- Будьте последовательны в соблюдении правила и убедитесь, что ваш подросток понимает последствия его нарушения.

- Если подросток плохо учится, обсудите с ним, какие ограничения могут быть ему полезны. Например, ограничения на экранное время, четкое время для самостоятельных занятий.

Дайте понять, что границы существуют не просто так и не из-за того, что вам нравится его ограничивать. Границы нужны, чтобы помочь подростку сделать правильный выбор и оставаться в безопасности. Это понимание поможет вашему подростку чувствовать себя менее ущемленным, и желание вставать в оборону у него уйдет само. И сам он будет уже готов сознательно принять правила.

### **3. Поощряйте их быть независимыми**

Для родителей естественно хотеть защитить своих детей и обеспечить их безопасность. Но по мере того, как дети растут, один из лучших советов для родителей подростков — поощрять их становиться независимыми.

Это важный шаг, который поможет им вырасти успешными и уверенными в себе взрослыми.

**Несколько советов, которые помогут вам поддержать независимость вашего подростка**

- Дайте подростку возможность принимать решения и брать на себя ответственность за определенные решения.
- Позвольте подростку взять на себя планирование семейного отдыха или прогулки на выходных - это хорошая практика для начала.
- Поощряйте подростка брать на себя больше ответственности, например, работать неполный рабочий день или стать волонтером.

### **4. Признавайте свою вину, когда неправы**

Правда в том, что никто не идеален, и все совершают ошибки, **даже родители**. Умейте извиняться перед ребенком, когда неправы.

*Помните, что извинения — это не признак слабости, а признак силы и зрелости.*

Ваше умение извиниться о многом скажет ребенку: что вы готовы взять на себя ответственность за свои действия и слова, что вы цените его чувства и благополучие, что извинения - это способность сильных.

Некоторым взрослым очень трудно извиняться перед детьми. Вот несколько советов для такого случая:

- Начните с признания самому себе в том, что вы сделали неправильно, и как это повлияло на вашего подростка. Например, вы можете сказать что-

то вроде: "Прости, что я срывался на тебя раньше. Это было несправедливо по отношению к тебе, и мне не следовало этого делать".

- Примите меры для предотвращения повторения той же ошибки. Учитесь контролировать свои эмоции, поймите триггеры, которые вас заставляют вести себя неадекватно.

## **5. Положительное подкрепление**

Положительное подкрепление — один из самых мощных инструментов в арсенале родителей, но им часто пренебрегают и выбирают критику или наказания.

Положительное подкрепление — очень эффективный способ поощрения и закрепления положительного поведения у ваших детей. Когда вы хвалите своих детей за их усилия и достижения, вы посылаете им сообщение о том, что их тяжелая работа и самоотверженность ценятся.

Это, в свою очередь, побуждает их продолжать стремиться к совершенству и гордиться своими достижениями.

- Если ваш подросток поддерживает чистоту в своей комнате, замечайте это, хвалите.
- Если ваш подросток хорошо учится в школе, не упускайте возможности сказать: «Я так горжусь тобой, что ты приложил усилия, чтобы получить такие хорошие оценки».

## **6. Оставайтесь вовлеченными в жизнь вашего подростка**

Ни для кого не секрет, что подростки могут быть сложными для родителей. Они часто капризны, скрытны и оппозиционно настроены. Но, несмотря на эти проблемы, крайне важно продолжать участвовать в жизни вашего подростка и продолжать строить с ним крепкие, поддерживающие отношения.

Оставаться вовлеченным означает больше, чем просто следить за действиями вашего ребенка или проверять его оценки.

Это значит посещать мероприятия, в которых он участвует, особенно творческие и спортивные. Это означает знать его друзей и их родителей, периодически приглашать их к себе в гости, помогать устраивать праздники, ужины и пр. Дети очень ценят это.

## **7. Поддерживайте с детьми открытое общение**

Открытое общение является одним из наиболее важных элементов здоровых отношений между родителями и детьми, особенно в подростковом возрасте.

Открытое общение — это улица с двусторонним движением, поэтому важно также делиться с подростком своими мыслями и чувствами. (Но во всем нужно

понимать меру, разумеется. Не надо превращать ребенка в подружку для слива ваших личных проблем).

Взаимная открытость может помочь укрепить доверие и взаимопонимание между вами, а также поможет вашему подростку увидеть в вас образец для подражания и источник руководства.

- Поощряйте подростка говорить с вами о своих чувствах, заботах и проблемах. Слушайте их без осуждения.
- Запланируйте регулярные прогулки один на один с подростком, чтобы обсудить его день, его интересы и любые проблемы, с которыми он может столкнуться.
- Будьте доступны и не осуждайте. Не перебивайте и не игнорируйте их опасения.

## **8. Подавайте пример**

*Как родитель, ваши действия говорят громче, чем ваши слова.*

Один из лучших способов положительно повлиять на ребенка — подавать ему пример. Это означает моделирование поведения и ценностей, которым должен подражать ваш ребенок, таких как честность, доброта, ответственность и самодисциплина.

- Покажите подростку, как справляться со стрессом здоровыми способами, например, с помощью упражнений, медитации или разговора с другом.
- Избегайте употребления наркотиков или алкоголя в присутствии подростка и ведите себя ответственно, когда дело доходит до вождения в нетрезвом виде. *То, что вы запрещаете подростку, прежде всего запретите себе.*

## **9. Поддерживайте их увлечения**

Одна из позитивных родительских стратегий заключается в том, чтобы поддерживать интересы и увлечения ребенка. Независимо от того, интересуются ли они спортом, музыкой, искусством или любой другой деятельностью, демонстрация поддержки их увлечений помогает им чувствовать себя уверенными.

- Начните с того, что спросите подростка, какие занятия ему нравятся или чем они интересуются. Может быть, им нравится играть в видеоигры, слушать музыку или что-то создавать.
- Подумайте о занятиях, которые вам нравятся, и посмотрите, не пересекаются ли они с интересами вашего подростка. Например, если вы

оба любите готовить, запланируйте вечер, когда вы сможете приготовить еду вместе. Или, если вы оба любите пешие прогулки, запланируйте поездку на выходные, чтобы исследовать близлежащую тропу.

- Если вам трудно найти общий язык, подумайте о том, чтобы вместе попробовать что-то новое. Может быть, пойти на курсы или попробовать новый вид спорта, которым никто из вас раньше не занимался. Это может быть забавным способом сблизиться и создать новый общий опыт.

Выполняя эти простые советы, родителей подростков могут реально улучшить отношения со своими детьми.