Рекомендации родителям несовершеннолетних

Уважаемые родители! Ваши несовершеннолетние дети находятся в возрасте ранней юности, однако далее в статье для удобства будем называть их подростками.

Очень многие родители сталкиваются с подростковой агрессией. Частые и неоправданно жестокие наказания, кстати, как и отсутствие контроля и присмотра за детьми, провоцируют детей к агрессивному поведению. Более того, дети, усвоившие агрессивные формы поведения в результате наказаний родителей, став взрослыми, столь же сурово наказывают уже своих детей. Частые наказания, возбуждающие и расстраивающие детей, могут привести к тому, что они забывают причину, вызвавшую наказание. При этом исчезает «воспитательный эффект», на который рассчитывали родители.

Каким должно быть наказание?

Во-первых, оно должно быть напрямую связано с поведением ребенка, и временной разрыв между проступком и наказанием должен быть минимальным.

Во-вторых, нужно проявлять последовательность, и в то же время не следует грозить наказанием.

В-третьих, любое наказание требует разъяснений, также наказание не должно поощряется альтернативными вариантами.

Самое главное для родителей - это войти в доверительные отношения, и нужно лишь правильно это делать – с улыбкой и явным небезразличием к ребенку. Чтобы беседа не подошла к концу, не начавшись, нужно задавать открытые вопросы – те, на которые не ответить просто «да» или «нет». Следует уделять внимание материальной независимости подростка (помочь ему найти работу, рассказать, как правильно тратить деньги). Однако родителям не помешает оставить место для самовыражения подростку. Для этого чаще советуйтесь с ним, учитывайте его мнение, уважайте его решения. Подросток должен осознавать свою значимость и то, что он нужен своим родителям и родственникам, то, что он – личность.

Золотые правила воспитания для родителей

- Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

Ключик к диалогу

Он не отвечает на мои вопросы

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удается не сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на «свою территорию». Не изводите подростка расспросами, но и не позволяйте ему молчать, когда спрашиваете «по делу» — например, о том, в какое время он собирается вернуться вечером.

Он мне больше ничего не рассказывает

Отец и мать для подростка — «посланники» детства, от которого он пытается отделиться, из которого хочет скорее вырасти. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться от нас, и только после этого он начнет с нами общаться. А пока он предпочитает доверять своим ровесникам. Парадокс: стараясь установить между собой и родителями дистанцию, подростки одновременно боятся оказаться покинутыми. Найдите подходящий момент для начала диалога и желательно «нейтральный» сюжет — откликнитесь, например, на его замечание о просмотренном фильме или о ком-то из друзей. Постарайтесь не быть слишком настойчивыми: подростков пугает и раздражает ощущение того, что общение с ними чересчур остро необходимо родителям.

Им нужно выстроить новые отношения с взрослыми. Порой с подростками общаются то, как с равными, то, как с детьми. Жить в такой неопределенности очень трудно.

Иногда родители боятся в чем-то ограничивать подростка, потому что он сразу становится агрессивным. Ограничения жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они словно подтверждают, что подросток не брошен, не предоставлен самому себе. Будьте последовательны, помните о воспитании личным примером. Когда мы совсем не ограничиваем подростков, им кажется, что мы стали к ним безразличны, и из чувства противоречия они ведут себя вызывающе. А это часто приводит к серьезным последствиям — авариям, нарушениям закона. Если подросток становится агрессивным, и вы чувствуете, что боитесь его, обратитесь за профессиональной помощью к психологу, семейному психотерапевту.

Он мне грубит

Грубить родителям, конечно, большая глупость, ведь они — тот «сук», на котором подросток сидит. И чем больше он их обижает и унижает, тем больше сам чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, родители порой оказывают ему плохую услугу. Подростки очень восприимчивы к «зеркальному эффекту»: отсутствие ограничений, терпимость к их хамству ставит перед ними вопрос: а уважают ли их самих? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите ему о том, что вы чувствуете в этот момент, что такой тон разговора неприемлем для вас. Будьте последовательны и, конечно, обращайтесь за помощью к профессионалам.

Он твердит, что я его не понимаю

Часто он и сам не понимает себя, потому что страдает от множества противоречивых желаний и стремлений. С другой стороны, подросток боится быть «расшифрованным» своими родителями. Он хочет отличаться, быть особенным. Сказать подростку в такой момент, что мы прекрасно понимаем его чувства, несмотря на разницу в возрасте, — просто разозлить его. Ведь, слушая нас, он чувствует себя примитивным, схематичным - понятным, а для него жизненно важно ощущать себя уникальным, иным.

Ищем третьего

«У нас никогда не было настоящего разговора»; «Они только и знают, что орать на меня»; «Достали они своими вопросами“… Эти фразы говорят подростки психологам. Поверьте: когда общение не получается, когда в наших словах подростки слышат только желание их себе подчинить, страдаем и переживаем

не только мы, взрослые. Наши дети тоже ищут выход из этой мучительной ситуации, и нередко, чтобы найти его, им необходимо поговорить с кем-то третьим. Как правило, подростки с интересом слушают другого взрослого человека: это общение позволяет им увидеть ситуацию со стороны, составить определенное мнение — чтобы затем снова возобновить отношения с родителями».

Мы настраиваемся на позитив и счастье!

Пожалуй, в жизни каждого из нас были такие моменты, когда люди нам говорили: **«**Ты просто светишься от **счастья»**. Кого-то «зажгло» **рождение ребенка**, кого-то - **первая влюбленность**. И такие «светящиеся» странички нашей биографии мы особенно **любим** вспоминать. Вот только в одном незадача: воспоминания, как и фотографии, со временем тускнеют. Да, мы видим «картинку», можем вспомнить каждый штрих на ней, но часто воспоминания только греют душу, но не **«зажигают»** ее. Как вернуть это состояние? Можно, конечно, **влюбиться**. Можно перейти на **работу своей мечты**. Да много еще чего можно. Но что делать, если **влюбиться** - пока не в кого, **работа мечты** - за горами, а **светиться от счастья** хочется **«здесь и сейчас»**? Нужно научиться держать состояние, которое называется **«**поле **любви».** Это такое состояние психики человека, когда он настроен только на **позитивное восприятие** всего вокруг. То есть когда ждешь от жизни хороших новостей и получаешь их по закону резонанса. А если случаются плохие, спрашиваешь не «**почему**?» или «**за что**?», а «**зачем** это со мной произошло?». Так человек становится хозяином обстоятельств.

Человек приобретает **опыт** - не позитивный, и не негативный. **Опыт**, который делает нас осознанней. Если же переводить трактовку на язык ощущений, то, когда человек находится в поле **любви**, он начинает чувствовать **энергию** безусловной **любви** ко всему, что его окружает.

Удачи Вам во всех начинаниях!