

## ***КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА***

1. Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Вы выступаете то в роли ведущего, то в роли ведомого, то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём роли эти — не маски (главное — ничего не «играть»), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребёнка и уважение к ДРУГОЙ отдельной личности.
2. Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это — абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ Ваши действия, стратегии, статус.
3. Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.
4. Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не закливайтесь на нём. Он всё равно будет другим. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно, а получилось совсем другое — радуйтесь. Ваш ребёнок избавил Вас ещё от одного стереотипа. Таким образом, он способствует Вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.
5. Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если Вы ещё этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы Вы будете в своём желании опробовать НОВЫЕ способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее Вы начнёте говорить с ним на одном языке. Главное, сделать так, чтобы подросток не переставал удивляться Вашей изобретательности.
6. Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, Ваш подросток воспринимает очень трагично. Если Вы сами тоже начинаете застревать на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, то ситуация дома становится похожей на непрерывное производственное совещание. Для того, чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более лёгких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо

эффективнее иронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.

7. Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не всё, что Вы прочли, относится именно к Вашему ребёнку. Попробуйте, как бы, примерить прочитанное на него, и Вы увидите, что «костюмчик» не всегда приходится впору. Далеко не все «ужастики», которые случаются с подростками, обязательно должно произойти с Вашим ребёнком.
8. Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в Вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и Вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо, и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.
9. Одно из главных стремлений подростка — стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по Вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.
10. Подросток — не глина, да и Вы — не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все Ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него - совсем другое «идеальное Я». Ваша цель — помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.
11. Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это — очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, Вы — лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.
12. Подростковый период — это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку

почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий — это результат, объединяющий в себе все компоненты.

13. Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Банальное: «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».
14. Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительны, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».
15. Самопознание — прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие — это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.

Желаем успехов!

### **«ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

- ✓ Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
- ✓ Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
- ✓ Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

- ✓ Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
- ✓ Не унижай!
- ✓ Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
- ✓ Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
- ✓ Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
- ✓ Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
- ✓ Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

*Корчак Я.*

## **СТИЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Вероятность возникновения проблемного поведения у Вашего ребенка, во многом зависит и от того, какой тип отношений с ребенком сложился в Вашей семье.

Американский психолог Диана Бомринд выделяет 4 основных стиля родительского поведения и анализирует их влияние на ребенка.

<b>Стиль поведения</b>	<b>Характеристики</b>	<b>Особенности руководства и влияние на детей</b>
Авторитетный	Высокий уровень	Признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимоуважении и

	контроля. Теплые отношения	доверии. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения. Допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы; уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся и обладают высокой самооценкой. В юношеском возрасте дети ведут себя разумно, ответственно, в меру независимо. Проблемы становления взрослого «Я» минимальны, внутренний кризис сглажен. Обладают разумной верой в себя и собственные силы.
Авторитарный	Высокий уровень контроля. Холодные отношения	Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми. Устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения. Позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными. В юношеском возрасте часто демонстративны, ведут себя вызывающе. Пытаются скрыть за маской развязности свою зависимость, неуверенность и тревожность.
Либеральный	Низкий уровень контроля. Теплые отношения	Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка. Безусловная родительская любовь. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление общения — от ребенка к родителям. Детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей. Родители не устанавливают каких-либо ограничений. В юношеском возрасте дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. В основном же игнорируют нормы и правила, принятые в обществе, не обладают самоконтролем, страдают от комплекса неполноценности.
Безразличный	Низкий уровень контроля. Холодные отношения	Не устанавливают для детей никаких ограничений. Безразличны к собственным детям. Закрыты для общения. Из-за обремененности собственными проблемами у них не остается сил на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью (как у отвергающих родителей),

		ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к проблемному поведению. Это практически неизбежный путь к употреблению наркотиков.
--	--	---

Глядя на эту таблицу, попробуйте проанализировать отношения с собственным ребенком и Ваш преобладающий стиль общения с ним. Именно в привычном стиле Ваших взаимоотношений и кроются корни всех проблем. Попробуйте изменить его, и Вы увидите результат.

### ***КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?***

Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и **только** в том случае, *если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку.*

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.
2. Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как — то лениво. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных

переговоров могут попадаться слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в прилагаемом нами ниже **словаре наркотического аргю**.

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».
5. Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.
6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.
7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.
8. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.
9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

### **Памятка родителям**

- \* Ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.**
- \* Ребёнок живёт во вражде – он учится быть агрессивным.**
- \* Ребёнок живёт в упрёках – он учится жить с чувством вины.**
- \* Ребёнок растёт в терпимости – он учится понимать других.**
- \* Ребёнка хвалят – он учится быть благодарным.**
- \* Ребёнок растёт в честности – он учится быть справедливым.**
- \* Ребёнок растёт в безопасности – он учится верить в людей.**
- \* Ребёнка поддерживают – он учится ценить себя.**
- \* Ребёнка высмеивают – он учится быть замкнутым.**
- \* Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире.**