

Как вести себя с подростком, юношей чтобы не стать его врагом?

Советы психолога.

(памятка для родителей)

1. Главное в отношениях с подростком - **ничего не «играть»**, а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.**

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – **рисковать вместе с ребенком, но на своей территории.** Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма.** Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

Письмо родителям

Цель письма состоит в том, чтобы помочь родителям подростков в возрасте примерно 14-19 лет лучше понять своих детей.

Начнем с, наверное, чаще всего встречающейся причины мелких конфликтов между родителями и детьми. **Не стоит говорить подростку при его выходе из дома такие фразы, как: «Ты куда это собрался? Только что пришел из школы и уже уходишь? А уроки???».** У нас, подростков, в данный промежуток времени характер такой, что даже если ваш ребенок идет к однокласснику усиленно готовиться к предстоящей контрольной по химии, то он все равно не выдавит из себя пару слов, чтобы оповестить вас об этом. Это, конечно, не относится к тем детям, которых мамы до 6 класса за ручку водили в школу, так как «по пути надо два раза через дорогу переходить». Все это (молчание) оттого, что подросткам не нравится, когда родители знают о них все. И возможность скрыть от них хоть эту мелочь, тем самым хоть чуть-чуть почувствовать свою личную жизнь, уже радует.

Второе «не следует», известное каждому - это чрезмерное волнение родителей за своих чад. Поймите, в наше время шанс, что на него, не дай бог конечно, после десяти вечера кто-нибудь, к примеру, нападет и ограбит, - равный тому, что это же произойдет и среди бела дня. Но ведь это не значит, что его с 14 до 18 лет не следует выпускать из дома. Тем более что иногда он может постоять за себя гораздо лучше, чем вы, или по крайней мере быстрее сообразить, куда бежать; ведь вы же не боитесь выходить из дома после одиннадцати. Конечно, я все понимаю, материнские инстинкты и прочее, но перебарщивать не стоит. Я не говорю, что можно круглосуточно разрешать ребенку находиться вне дома (не считая случаи, если вы точно уверены, где ваш ребенок и чем он занят), ведь, как известно, темнота – друг молодежи, и подросток может сам наделать глупостей.

Третье, тоже не менее распространенное «не следует» - это критика стиля вашего ребенка, его вкусов. Тут вообще можно было обойтись без комментариев. Вам любой психолог скажет, что это у нас самовыражение. Если ваш воспитанник выкрасил волосы в синий цвет, сделал пирсинг и слушает нечто, дерущее барабанные перепонки и отдаленно напоминающее военные кличи австралийских туземцев, это не значит, что вы его плохо воспитали или он просто хочет вам насолить. Просто мы ищем, пробуем что-то новое, пытаемся выделиться. Мы любим шокировать, в конце концов, опять же потому, что это нас выделяет. (Лично от меня: умные подростки, находясь в поисках чего-то нового, приходят к современному имиджу и музыке, совершенно безвредным вещам; а глупые подростки, как это не печально признавать, приходят к наркотикам. Но это уже другая тема.)

Четвертое, одно из самых главных «ни в коем случае не следует». **Уважаемое старшее поколение!** При любых обстоятельствах **воздерживайтесь от высказываний типа «Вот в наше время...», «Я в твоём возрасте...» и «Сталина на вас нет...».** Запомните – то время уже прошло. Как говорится, кто старое помянет, тому глаз вон. То было ваше время, сейчас – наше, так позвольте нам жить в нем по-нашему (в разумных пределах, естественно) и учиться на своих ошибках. На чужих ошибках, как известно, многому не научишься.

Пятое. Обсудим те самые кличи туземцев, о которых говорилось выше. Вам не нравится музыка, которую слушает ваш ребенок? Так может, вы хотите, чтобы он слушал современную попсу, в

которой две с половиной ноты под фанеру, и медленно деградировал? А слова? Вы слова попсы этой слышали? Послушайте слова какой-нибудь англоязычной металл-группы (воспользуйтесь словарем, если будут проблемы) и русской попсы. Уверен, вы отдадите предпочтение первому варианту, и даже сами будете покупать ребенку компакты металла. Словарик ему всучивать не обязательно – каждый современный, уважающий себя ребенок знает английский язык. Слава Windows. Но если, конечно, вы хотите, чтобы он слушал Розенбаума, то я никаких возражений не имею, но не удивляйтесь, если он побреет голову налысо и приклеит супер-клеем усы.

Шестое. Не надо нам угрожать. Вы этим не добьетесь ничего, кроме колких мыслей в свой адрес. Не надо говорить: «Будешь пить пиво (курить, ругаться матом, пить воду из-под крана, совать пальцы в розетку), я тебя так ... (вырезано цензурой), что у тебя ... (вырезано цензурой) будет как ... (вырезано цензурой)!!!» Ну, или что-то в этом роде. Мы будем протестовать. Мы вообще против всего протестуем. Любим мы это делать. И в знак протеста будем поступать противоположно вашим наставлениям, как бы вы нас не ... (вырезано цензурой). Вместо того, чтобы угрожать, просто как-нибудь ненавязчиво поговорите со своим предметом воспитания и не запрещайте чего-то категорически, а просто объясните, когда это можно делать, а когда не следует. Например, так: «Ты, конечно, можешь совать лампочки в рот, но не слишком часто, а то папа замучался вкручивать в люстру каждый день новые». И он прислушается. Ведь вы ему не угрожаете, да и не запрещаете вроде, так зачем тогда это делать, против чего выступать? Да и папу немного жалко.

Этот список можно было бы продолжать еще долго, но основные моменты названы и я надеюсь, каждый примет вышесказанное во внимание, тем самым хоть немного облегчив и так не легкую жизнь себе и своим детям.

Целевая установка

Подросткам, как никому другому, необходима целевая установка. В период, когда ребенок так много говорит о своей свободе и требует ее, причем не всегда приемлемыми для взрослых способами, установка поможет решить многие конфликты родителей и детей.

Внутренний стержень, царь в голове, голова на плечах, ясный разум – как ее не назови, это все равно будет целевая установка. Закладывается она в том, что подросток четко знает, что ему интересно. Идеальный вариант – закладывать ее еще с младшего школьного (или даже дошкольного) возраста, но, коль скоро этого не случилось в подходящий момент, считать подростковый период безвозвратно потерянным нельзя.

Занимаясь целевой установкой ребенка, родители должны четко понимать, что им придется пожертвовать огромной массой своего свободного времени. В этот период нет понятия «он взрослый и сам все может». Если подросток проявляет желание заняться спортом, значит необходимо не только поспособствовать его поступлению в хорошую школу (так вы сможете определить его окружение и тренера), но и искренне болеть за его успехи и поднимать повешенный из-за неудач нос. Если увлечением стал компьютер, значит можно показать галереи компьютерной графики или научить писать простенькие программы. Если музыка, то не кружок в школе, а первые «серьезные» записи, которые прослушиваются всей семьей. Кстати, если они действительно того стоят, то почему бы не познакомить чадо со своим школьным товарищем, который тоже когда-то играл?

В подростковом возрасте, как бы плоско это не звучало, существует только два направления: на созидание и на разрушение. Оба они очень сильны. Куда потянется ребенок, что будет руководить его действиями в сложнейший жизненный период – во многом зависит от чуткого отношения родителей.

Ответственность в мире взрослых.

Подросток очень хочет делать все так, как хочется ему, как ему кажется правильным. И в этом он прав – в дальнейшем ему придется так жить. Но тут есть один каверзный момент. К самостоятельности дети готовы, они жаждут ее, а вот к ответственности – нет. И нужно эти понятия соединить в сознании ребенка, пока не поздно.

Важно, чтобы подросток помнил о причинно-следственных связях: я сделал это, а в результате получилось так и так. Чтобы не были вокруг плохими учителя, приятели, мама или папа. Если же ему хочется самостоятельности, то разрешите это, помогите советом, но предупредите, что отныне ваша ответственность делится. И если в результате вечеринки с друзьями будет причинен урон квартире, то с этим придется что-то делать ему самому. А если под книжку захотелось съесть всю сковородку котлет, то, значит, вся семья, в том числе и он, на пару дней перейдут на исключительно овощное меню. Все это не нужно демонстративно и с надрывом показывать, гневно сверкать глазами, раздражаться и нервничать. Любой разумный человек, особенно тот, который всматривается в закономерности происходящего, увидит самый простой

пример (а не очень тонкие намеки после трех попущений добрых родителей). Но еще больше он оценит спокойное объяснение этих закономерностей. И если разговор будет вестись мягко и уважительно по отношению к нему – тем лучше он прочувствует сказанное и тем безболезненнее воспримет. Часто понимание своих ошибок скрывается за крикливой бравадой. Либо напоказ отвергается с объяснениями «устаревших взглядов». Но в душе каждый из нас понимает и чувствует происходящее совсем иначе.

Рекомендации специалисту, проводящему профилактическую работу

1. Выделить из общей массы (группы) именно тех, кому потенциально более всего угрожает судьба наркомана или другого потребителя психоактивных веществ, конечно, трудно. Непросто выявить и начинающего наркомана.

Поэтому в профилактической работе следует уделять внимание всем без исключения молодым людям.

2. Если Вы решили заняться проблемой профилактики негативных явлений среди подростков и молодежи, Вам необходимо:

- как можно лучше изучить специфику проблемы (социальные, медицинские, психологические, юридические предпосылки);

- предварительно продумать наиболее рациональную форму обсуждения вопросов (то есть такую форму, которая наиболее подходит для конкретной группы молодежи в смысле восприятия и активного вовлечения всех присутствующих в обсуждение);

- с учетом возрастных особенностей четко определить тему, круг и рамки вопросов, подлежащих обсуждению, с тем, чтобы оно не вылилось в попытку охватить необъятное;

- позаботиться о наглядных пособиях (видеоматериалы, слайды, аудиозаписи, плакаты и т.д.), несущих дополнительную информацию.

3. Если Вы взялись обсуждать проблему распространения одного из социально обусловленных заболеваний, избегайте голых утверждений и констатации и постарайтесь дать эту информацию более доступно и доходчиво или, в противном случае, это может привести к нежелательному эффекту отторжения слушателями всей последующей информации.

4. Не скрывайте своего отношения к рассматриваемой проблеме, но делайте это ненавязчиво и к месту. Излишне частое подчеркивание Вашего отношения может породить мнение о предвзятости и отпугнуть слушателей.

Откровенно выскажите все, что думаете по данному поводу, но не пытайтесь высмеивать чужую точку зрения. Наоборот, демонстрируйте уважение к мнению других. В то же время, полезно использовать бесспорные факты и логику, объясняющие, почему Вы придерживаетесь именно такой позиции. При этом желательно избегать многочисленных ссылок на авторитеты.

5. Постарайтесь, чтобы в основу были Ваших доводов положены два принципа: оригинальность и уместность.

6. Известно, что наибольший эффект достигается концентрацией внимания аудитории на запоминании материала с примерами из личной практики или жизни, связанной с регионом проживания.

7. Если Вы не можете ответить на вопросы слушателей, не стесняйтесь признаться в этом.

Успехов в работе, уважаемые коллеги!

(Источник: Профилактика негативных явлений в молодежной среде: Методическое пособие. / Под ред. Дерягиной М. Б., зам. директора МУ «МЦПН» - 2-е изд., испр. и доп. – Красноярск, 2008. – 40с.)