

## Переходный возраст 5 советов

Как помочь детям пережить этот период и самим не сойти с ума?

### *СОВЕТ 1. ПОЙМИТЕ ПРИЧИНУ*

Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет все: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки: сигареты, алкоголь, ночевки у друзей... Чего делать нельзя: отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.

Как себя вести: доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым - пусть разделит с вами взрослые заботы.

### *СОВЕТ 2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС*

В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей - и этим хочется с кем-то поделиться.

Чего делать нельзя: быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства - полная чушь. Как себя вести: разговаривать с детьми, задавать вопросы о его друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет

### *СОВЕТ 3. НЕ ДАВИТЕ НА РЕБЕНКА*

Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей незрелости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки. Чего делать нельзя: заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям заслушание.

Как себя вести: измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. Например, хотите, чтобы он сделал музыку потише, пожалуйте на головную боль.

### *СОВЕТ 4. ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО САМИ*

Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сама?»

Чего делать нельзя: подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах. Как себя вести: подавать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей.

### *СОВЕТ 5. ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ*

Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили, и пробовали первую сигарету...

Чего делать нельзя:

быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.

Как себя вести:

открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь.

### **Кстати...**

Переходный возраст существует только в цивилизованном обществе. У тех народов, которые живут племенами, есть ритуал, переводящий ребенка из мира детства в мир взрослых. У нас же этот переход растянут во времени и не имеет четких границ. Поэтому подростку порой сложно адаптироваться к новым условиям взрослой жизни.

Работа с родителями - Беседы, консультации для родителей.

Я начинаю чувствовать себя судьей: мои дети постоянно ссорятся, а мне приходится все время мирить их. Я знаю, что не помогаю им, решая их проблемы, но если честно, гораздо проще сказать им, что делать, чем выслушивать крики, вопли и споры. Должен быть лучший выход из этой ситуации, но какой? Я выдохся.

— Джейк, отец двоих детей, Солт Лейк Сити, штат Юта

"Я больше не дружу с Мейвис. Я бросил в нее песком, когда она взяла мое полотенце".

"Мы с Кевином просидели на штрафной скамейке всю перемену потому, что учитель слышал, как мы ссорились из-за игры".

"Тим пригласил мою девочку, поэтому я с ним больше не разговариваю!"

### ***КОРОТКО О ГЛАВНОМ***

Обучение детей умению справляться с проблемами лучше всего проводить в спокойной домашней обстановке, применяя метод проб и ошибок. Для этого используйте реальные ситуации снова и снова, пока они не смогут решать проблемы сами.

Ежедневно наши дети лицом к лицу сталкиваются с различными проблемами: предвзятость, конфликты между братьями и сестрами, нагрузки в школе и на занятиях спортом, отвержение друзьями, группировки и банды, запугивание, попытки поладить с другими, разнообразные фрустрации\* и просто проблемы роста. Мы привыкли считать, что это касается только детей старшего возраста, однако все чаще подобное затрагивает и младших детей. Хотя мы не в состоянии защитить своих детей от всех неприятностей, огорчений и страданий, мы можем вооружить их средствами, которые помогут лучше с ними справиться. Чем больше мы будем помогать детям учиться разрешать конфликты мирно, тем больше вероятность, что они

станут более самостоятельными и находчивыми людьми, способными справиться с любой ситуацией и сделать это без нашего руководства.

*\*Фрустрация (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — Прим.*