10**советов родителям подростков:**

Сегодня мы познакомим вас с советами, которые профессор Валентина Зайцева дает родителям подростков. Причем многие из этих советов применимы и к детям дошкольного или младшего школьного возраста, пока еще не поздно воспитывать ребенка, закладывая крепкую основу здоровых отношений между родителями и детьми.

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей

Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых, и постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание

Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему.

И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь, и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня, во мне – причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится!

*Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.*

Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить.

Привлекают также умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину, а мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки… Внешний вид – его в большей мере ценят девочки.

Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?

Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?

По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! Как в этот краткий промежуток вместить разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела?

Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет?

Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы

Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы.

А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, все – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретные

Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время, не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить.

Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем

Как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).

Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути

Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку

И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

### [Как объяснить своему 10-летнему ребёнку, что ненормативную лексику употреблять нельзя?](http://www.svdeti.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=1494:nenormativnaya-leksika&Itemid=66)

Надо сразу сказать, что решить эту серьезную проблему непросто, поскольку своими неверными действиями, её можно только «заглушить», т.е. перевести её в латентное (скрытое) состояние: при взрослых ребёнок будет вести себя вполне пристойно и разговаривать исключительно литературно, но в компании сверстников нецензурные бранные слова из его уст могут звучать регулярно. Поэтому мои рекомендации будут весьма многословными.

Для начала родителю, столкнувшемуся с такой проблемой, нужно понять две вещи.

Во-первых, - невозможно просто взять и категорически запретить ребёнку употреблять ненормативную лексику. Вообще запрет – это весьма неэффективный метод воспитания: часто он побуждает ребёнка противостоять родителям и поступать ровно наоборот.

Во-вторых, - нужно обязательно выяснить источник копирования и мотивы такого поведения ребёнка. Как правило, нормы морали и нравственности дети изначально усваивают в семье, а лишь затем в коллективах сверстников в образовательных учреждениях и на улице.

Известно, что в подростковом возрасте (а Ваш ребёнок сейчас только вступает в этот возрастной период) детям сложно контролировать свои эмоции и действия – этому способствует их интенсивное физиологическое и психическое развитие. Огромное значение (практически первостепенное) для подростка имеет общение со сверстниками. И здесь у многих детей возникает потребность использования ненормативной лексики с целью привлечения внимания к себе, например, для поднятия «личного авторитета» среди сверстников или более старших ребят путем демонстрации отсутствия страха и пренебрежительного отношения к системе запретов, либо для демонстрации принадлежности к «своим», если в его компании считается «хорошим» тоном сквернословить, и пр.

Как же помочь ребёнку в достаточно сложный для него период? Для начала надо постараться стать ближе к ребёнку, установить с ним более доверительные отношения, но делая это не через нравоучения, а демонстрируя уважение к его личности, поддерживая его стремление стать взрослым, показывая личным примером, как достойно могут вести себя взрослые люди.

В качестве конкретных советов могу предложить следующий алгоритм действий.

Предваряя беседу о бранных словах и их вреде, можно спросить у ребёнка, что значат те бранные слова, которые он употребляет, пусть объяснит их значение (возможно, он даже не всегда понимает, что говорит).

Обязательно нужно выяснить, в каких случаях он использует ненормативную лексику: только в тех случаях, когда он рассержен или обижен, или в кругу его товарищей сквернословие используется в ходе повседневного общения.

Необходимо объяснить ребёнку, что, сквернословя, он оскорбляет и унижает не только адресата своих высказываний, но и себя, и свою семью, ведь этим он наносит удар и по репутации своих родителей.

Вместе с ребёнком можно определить слова, жесты, выражения, которые в русском языке считаются оскорбительными и почему. Иногда родители покупают словарь ненормативной лексики с целью выработки понимания у ребёнка значения произносимых им слов.

Таким образом, подобные разъяснения ребёнку могут помочь и прекратить его неосмысленное, подражательное сквернословие.

Что делать, если ребёнок Вам признается, что осознано использует ненормативные слова, но только в тех случаях, когда сердится или выясняет с кем-то из сверстников отношения?

Действительно, сквернословием часто выражают негативные эмоции.
Если ребёнка переполняют негативные эмоции, помогите ребёнку выяснить, какие именно эмоции он чувствует – злость, обида, печаль, гнев и т.д. Когда ребёнок распознает и произнесет эти чувства, например: «Я в гневе», то тогда он уже может управлять своим поведением. Этот прием используется психологами для уменьшения негативных эмоций. Прекрасно снимают напряжение разрушительные действия, направленные во вне. Можно, например, посоветовать ему ударить диванную подушку (или «грушу», специально приобретенную для этих целей), порвать или сломать что-нибудь такое, что в семье давно уже собирались выбросить.

Можно научить ребёнка высказывать какие-то замещающие слова или фразы, которые уничижают своим юмором (поскольку ничто так эффективно не снимает гнев и напряжение, как юмор). Например, для ребят постарше – в стиле поэта В. Вишневского: «Я б Вас послал, но вижу – Вы уже оттуда», «Сказал бы Вам …, но очень жалко бисер» и т.п. А детям помладше тоже можно придумать что-нибудь смешное, например: «У-у, Миклухо-Маклай» (надеюсь, великий русский учёный-путешественник нас простит, но для ушей многих его фамилия звучит комично). Или пусть ребёнок сам придумает свои собственные юморные слова для выражения своего гнева.

Если же Ваши действия не привели к желаемому результату, ребёнок не принимает объяснений, продолжает сквернословить, делая это непроизвольно или умышлено, то Вам лучше обратиться к специалисту-психологу, поскольку каждый ребёнок индивидуален, а универсальные рецепты не всегда могут помочь.