

## **Родительский всеобуч «Как помочь подростку адаптироваться к новым жизненным условиям»**

Уважаемые родители, мы с вами точно знаем, что нашим детям необходимо помочь подготовиться к самостоятельной жизни, адаптироваться в обществе, в среде, в которой они живут и развиваются.

С одной стороны, они демонстрируют уникальные способности, быстро схватывают информацию, легко общаются с информационными носителями (компьютером, игровыми приставками, плеером), а с другой стороны, за последнее время резко увеличилось детей с ослабленным здоровьем, с синдромом нарушенного внимания или гиперактивностью, с нарушениями эмоционально-волевой сферы. Подростки - это дети, которые находятся на пути к взрослой жизни. Современные дети живут в очень сложном мире, который, конечно же отличается от того, в котором жили их родители в подростковом возрасте.

Сегодня намного труднее воспитывать детей, чем несколько лет назад. Для хорошего воспитания современных подростков надо приложить огромные усилия, потратить на это и слезы, и кровь, и пот. Но старания окупятся с лихвой, когда увидишь, что твой ребенок вырос ответственным взрослым. Но как этого достичь? Многие считают, что хорошие родители должны обеспечить своих детей материально и потакать им, едва, не во всем.

Так ли это? Мудрец сравнил подростков со стрелами в руке сильного человека. Лучник знает, что стрелы сначала надо подготовить, а затем направлять в цель. Так и подростки не станут хорошими людьми, если их не подготавливать, не оберегать и не направлять.

Стрела должна быть прямой, острой и с хорошими перьями для управления полетом. Важную роль в подготовке подростка к самостоятельной жизни играет отношение родителей к недостаткам своих детей. Нельзя потакать детям в их неправильных поступках. Укоренившиеся недостатки повлекут за собой немало страданий. Помогите ребенку понять, что установленные ограничения пойдут ему на пользу. Ведь огромный мир вседозволенности, о котором так мечтают подростки, сравним с хищником, играющим со своей добычей перед обедом. Только нелюбящие родители не будут замечать плохое поведение своего ребенка.

Ваши наставления - это перья в стреле, которые укажут путь подростку, даже после полета в самостоятельную жизнь. Подготовленную стрелу лучник хранит в колчане, чтобы она не сломалась. Так и родители охраняют своих детей определенными запретами. Порой, придется запретить подросткам заниматься тем, чем им хочется, но что определенно плохо повлияет на них. Например, плохие друзья могут повлечь за собой печальные ошибки, которые иногда стоят жизни. Родители должны научиться говорить «нет», чтобы

уберечь подростка от влияния зла, царящего в мире. Сейчас дети это не поймут, будут сопротивляться, но ваши усилия помогут им в будущем. Они оценят ваши старания и скажут: «Спасибо».

Чтобы направить стрелу и выпустить ее из лука, требовались огромные усилия. В воспитании подростков только огромные усилия со стороны родителей могут направить ребенка к нужной цели. Но помните, что каждый подросток - это индивидуальная личность. Нельзя его сравнивать с кем-либо или указывать направление, которое противоположно его желаниям. Только совместный выбор цели приведет к точному попаданию и получению уважения со стороны ребенка. Наделите подростка свободой воли в определенных рамках, но не «зажимайте» их. Представьте пружину, зажатую в руке. Если вы резко раскроете ладонь, то пружина выпрыгнет в неизвестном направлении. Так же поступят ваши дети, если после запретов они вырвутся из под вашей опеки. Но если ладонь раскрывать постепенно, то пружина разожмется и останется в руке. Дети, у которых постепенно увеличивается свобода и доверие родителей, став взрослыми, будут связаны с вами и всегда выслушают родительский совет. Что бы ваш ребенок не стал жертвой рекламы, не шел на поводу у большинства, не поддавался соблазнам современного мира, нужно не ограничивать и запрещать ему доступ в интернет, не загружать его массой «полезных для его развития» занятий, а учить понятийному мышлению, учить понимать суть явлений, разбираться, чему стоит уделять внимание, а чему - нет. В подростковом возрасте только начинает выстраиваться непротиворечивая система ценностей в сознании человека. Свое начало она берет в раннем детстве и, безусловно, самые важные ценностные ориентиры закладываются родителями. Однако, так уж устроена психика человека, что в возрасте 12-15 лет он пересматривает взятые у родителей ценности, часто подвергает их критике и всем своим поведением демонстрирует несогласие с ними. Это происходит от того, что на данном этапе развития становится чрезвычайно важным стремление к автономии от родителей, желание все делать самому и по-своему.

Так что же можно посоветовать родителям, чтобы помочь своим детям готовиться к взрослой жизни, становиться более самостоятельными и главное - мыслящими глубоко и целостно?

Вот несколько рекомендаций:

1. Взрослые не должны транслировать свою позицию подростку, как истину в последней инстанции. Наши дети должны понимать, что существует множество точек зрения на любой предмет, и он тоже имеет право на свою точку зрения. Если взрослые проявляют уважение

к взгляду подростка, то и он будет уважать точку зрения родителя, даже если не согласен с ней. При этом необходимо как можно чаще спрашивать подростка о его мнении по поводу возникающих разногласий в семье, о его взгляде на различные спорные вещи. Совершенно необязательно устраивать демократию при решении всех вопросов - какие-то вещи можно решать односторонне с позиции взрослого: «Я считаю, что так сделать правильнее, потому что... и хочу, чтобы было так!» Но обязательно - давать право подростку не согласиться с решением родителя.

2. Подростку должна быть понятна позиция взрослого, поэтому им важно объяснять причины своих решений и поступков. Решения, которые были приняты родителями в состоянии раздражения, усталости должны пересматривать «на трезвую голову». Иногда родители могут поступать совершенно нелогично - просто потому, что «так захотелось», эдакое самодурство. Если такие их поступки и решения затрагивают интересы подростка, то помимо негодования и протеста против несправедливости у него может формироваться такой же реактивный стиль поведения: «захочу сделаю - захочу не сделаю!» Надо понимать, что подросток хоть и пересматривает родительскую систему ценностей, но способы принятия решений, глубину анализа ситуации и основания выбора он прежде всего копирует с родителей. Поэтому нельзя ждать от подростка взвешенных, осознанных поступков, если родители сами ведут себя ситуативно и реактивно.

3. Моменты становления личности подростка очень ответственны и требуют от родителей чувствительной предельной внимательности. На этом этапе авторитарность и директивность должна уступить место пониманию, состраданию и большой терпимостью.

4. Родители должны настраивать своих детей на самостоятельность в принятии решений и ответственных действий. Родители должны подбадривать в моменты неудач и восторгаться каждым достижением или успехом своего взрослеющего ребенка.

5. В семье, где развито доверие между родителями и детьми, акцентируется внимание на взрослости сына или дочери, все больше прав предоставляется подростку, уменьшаются ограничения, которые уже не способствуют самовыражению взрослеющего ребенка. В отношениях развивается акцент на дружеских отношениях. Родители, которые стали друзьями своему ребенку - это счастливые родители, потому что у них радостные дети с активной жизненной позицией.

6. Излишний родительский контроль, который вырастает из гиперопеки, приносит сильный гнет в душу подростка и ему приходится жить двойной жизнью, прятать свои истинные чувства и желания. Из таких детей вырастают молодые люди, которым трудно заявлять о своих желаниях, достигать личных целей, мыслить самостоятельно и быть активными в жизни.

Подростки не умеют просить о помощи и не все желают ее получать от родителей. Мудрый человек понимает, что взрослеющий сын или дочь словно ходит по лезвию между различными крайностями своего характера. Помочь уравновесить и найти баланс в буре захлестывающих переживаний молодых людей - вот главная задача на этапе подросткового возраста.

Родители часто в недоумение как руководить этой неуправляемостью, и как же помочь стать самостоятельным подростку. Подростковый возраст - это еще власть и контроль родителей, но и усиленная подготовка в самостоятельной жизни.

Родители должны воспитывать в своем ребенке самостоятельность.

Самостоятельность это:

- умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- умение выполнять привычные дела без обращения за помощью к взрослому и контроля с его стороны;
- умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получить результат);
- умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- умение переносить известные способы действий в новые условия.