



Предисловие

«Мать-природа дает нам двенадцать лет, чтобы мы полюбили своих детей, прежде чем они станут подростками»

(Автор неизвестен)

Все мы слышали это выражение - «трудный возраст», мы знаем, что в этот период к нашим детям нужен особый подход, уже другое отношение. Тем не менее, большинство родителей, сталкиваясь в это время с трудностями, оказывается в растерянности. От этой растерянности, непонимания того, что происходит, мы можем начать вести себя с детьми неконструктивно и осложнить и без того пошатнувшиеся отношения.

И ведь эти родители действительно любят своих детей, но часто не знают, как выразить эту любовь, чтобы дети-подростки ощущали себя любимыми.

Эта книга написана в помощь родителям, чьи дети достигли возраста 11-16 лет, а также тем мамам и папам, которые хотят подготовиться к этому периоду заранее. Для того чтобы они смогли пройти этот период более конструктивно и легко.

Самые сильные чувства, которыми делятся в процессе консультирования родители подростков – это непонимание, растерянность, отчаяние и чувство вины: «Что с ним происходит?! Я не понимаю! Ребенка как подменили... Наверное, я плохая мать, и что-то упустила».

Чаще всего в этот период родителей беспокоит вот что:

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

1. Ребенок замкнут, уходит от общения с родителями, мало или совсем ничего не рассказывает о своей жизни.
2. Ребенок рассеян, постоянно витает в облаках, мечтает. Из-за этого все забывает, всюду опаздывает.
3. Ребенок слишком часто живет в виртуальном мире, играя в компьютерные игры, общаясь в социальных сетях, лазая по интернету.
4. Ребенок сильно обидчив. Его может задеть вполне безобидное замечание. Переживает из-за какой-то мелочи, любого пустяка.
5. Ребенок ко всему равнодушен, ничего не хочет делать по дому.
6. Ребенок стал агрессивен, огрызается и грубит родителям и учителям.

Возможные последствия всего этого – ухудшение успеваемости в школе, прогулы, поздние возвращения домой, непонятные знакомые и компании, уход из дома. В самых сложных ситуациях – алкоголизм, наркомания, ранняя беспорядочная половая жизнь и даже самоубийство...

Если ситуация не настолько критическая, то родителям часто советуют не обращать особого внимания на происходящее. Мол, само пройдет, возраст просто такой!

Конечно, бывают моменты, когда действительно самое лучшее, что мы можем сделать – это оставить ребенка в покое. Об этих моментах мы тоже поговорим дальше. Но в большинстве ситуаций нам, родителям, важно тоже изменить свое поведение вслед за ребенком. Можно сказать, начать взрослеть

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

вместе с ним, стать более осознанными и зрелыми как родители.

О том, что необходимо изменить в нашем поведении и отношениях с детьми и пойдет речь в этой книге. Она написана в кратком формате для того, что любой родитель мог, потратив сравнительно немного времени, узнать, как быть рядом с подростком, чтобы поддерживать его и способствовать его гармоничному взрослению.

Приятного и полезного чтения!



Способ 1: Меняем свою внутреннюю позицию с жертвенной на активную и созидательную.

*«Со стороны язык наш одинаков,
но говорим на разных языках,
и ты уходишь от меня, заплакав,
слова обиды бросив впопыхах».*

(А. Радковский)

В нашем обществе принято сочувствовать родителям, чьи дети находятся в подростковом возрасте или вот-вот в него вступят: «Терпения вам!»

И действительно, как же это трудно видеть, как еще недавно самое близкое существо вдруг становится вечно недовольным, а порой и агрессивным. И когда просто невозможно подобрать нужное слово или действие, чтобы как-то достучаться до ребенка.

В такие моменты мы думаем: «Как же мне тяжело!» От этих мыслей, от жалости к себе, накатывает раздражение и, как следствие, мы начинаем вести себя с детьми неконструктивно.

Сохранять силы и оставаться относительно спокойным поможет осознание, что многое зависит от нас самих, от того, насколько мы действительно хотим и готовы прикладывать усилия, чтобы жить со своим подростком в мире и близости.

И как раз мысли о том, что происходит с ним, желание понять его и помочь в этот непростой период взросления, приводят к улучшению отношений с подростком.

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

Подростковый кризис, как и любой другой кризис – это не беда, а неизбежный этап развития. И его нельзя миновать. Но зато можно использовать!

Чтобы настроиться на верную волну важно понять следующее:

А. Изменения, происходящие в Вашем ребенке, неожиданны и для него самого. И именно от этого, от недостатка осознанности и понимания самого себя, ему настолько тяжело. Он просто не понимает, что с ним происходит. Откуда вдруг плохое настроение? Откуда эти внезапные слезы и вспышки злости?! Собственный внутренний мир пугает непредсказуемостью, внезапными резкими перепадами настроения и изменением отношения буквально ко всему и всем. Растущая личность вдруг осознает в себе неуправляемые силы и непознанные пугающие глубины. А видя еще и наше родительское непонимание и недовольство, становится еще тяжелее. И тогда хочется спрятаться, замкнуться и уйти в себя.

Б. Родители обычно спрашивают подростка, что с ним и почему он так ведет себя. И часто делают это с выражением недовольства и раздражения. Что тогда чувствует ребенок? Для самых близких людей я стал непонятным, а значит чужим, нелюбимым...Страшно. Больно. Тяжело.

И больше всего хочется тогда найти друга, которому можно все рассказать, который поддержит, одобрит и подскажет. Именно поэтому, подростки так часто стремятся быть вне дома, присоединяются к каким-то компаниям (часто неблагополучным), молодежным течениям. Чтобы ощущать

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

это, так необходимое каждому человеку, понимание и общность с другими.

В. Кроме изменений в самоощущении и мировосприятии подростка очень сильно беспокоят изменения телесные.

Г. Именно родительское понимание может изменить ситуацию. Необходимость открыть душу томит подростка, он переполнен сомнениями, тревогами и болью. И это и есть одна из главных причин конфликтов с нами, родителями.

Ребенку просто необходима поддержка близких людей. Самое главное - это помочь ему понять, что то, что с ним происходит закономерно и нормально. Важно просто быть рядом с ребенком, чтобы помочь ему обрести устойчивость. Учите его осознавать, что же происходит в его сознании. Часто родители обвиняют школу и другие социальные институты в проблемах в жизни своих подростков. Но именно наше (родительское) внимание и доброе отношение может уберечь подростка от нежелательного влияния социальной среды.

Д. В подростковый период цель непослушания и протестного поведения ребенка – это избавление от родительского контроля, желание обрести свое и отодвинуть в сторону навязанное, чужое. И успех этого процесса критически важен для вызревания самостоятельного, самодостаточного и гармоничного человека. Именно такого человека, который повзрослев, будет Вашим другом и поддержкой. Именно такого, каким и мечтают видеть своих детей большинство родителей.

Е. Любые запреты в этот период лишь увеличат пропасть между вами и вызовут у подростка еще более сильное желание

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

этот запрет нарушить. Контроль необходимо поменять на более частое общение. Например, вместо того, чтобы допрашивать ребенка с кем именно он дружит, проверять и выслеживать, лучше приглашайте его друзей в гости. Таким образом, Вы сможете познакомиться со своим подростком и его друзьями ближе. Сможете участвовать в разговорах, ненавязчиво высказывать свою точку зрения и, таким образом, усилить свой авторитет. Постепенно подростки начнут доверять Вам.



Способ 2: Непременно удовлетворяйте главную потребность подростка.

Многие родители, несмотря на самые добрые намерения и усилия, имеют лишь слабое представление о том, что же нужно ребенку. Все мы хотим многое дать своим детям. И это требует от нас серьезных усилий и временных затрат. Поэтому, особенно обидно и непонятно это частое недовольство подростка, эта кажущаяся неблагодарность. Мы так много делаем и многим жертвуем, а это не ценится!

Дело в том, что если не удовлетворять главную потребность подростка, все остальное он действительно не оценит.

А самая главная потребность подростка, так же как и ребенка любого другого возраста – это потребность в безусловной любви.

Безусловная любовь – это такая любовь, когда вы любите своего ребенка вне зависимости от его характера, особенностей и поведения. Это не означает, что вам всегда должно нравиться его поведение. Но Вы не лишаете его любви, даже если не одобряете его поступков. Мы часто считаем подростков уже взрослыми. К тому же, и сами подростки (часто такие колючие и закрытые) никак не выражают эту свою потребность в любви. Или выражают очень осторожно и завуалированно, потому что очень уязвимы.

Попробуйте понаблюдать за двухлетними детьми. Оказавшись в незнакомом месте, они сначала жмутся к маме и только получив необходимую дозу внимания, заботы и любви от нее, они с готовностью идут исследовать окружающую действительность. Какое-то время походив на свободе, они снова начинают ощущать потребность побыть рядом с мамой, получить от нее необходимое тепло и тогда продолжить

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

исследовать окружающий мир. И, наверняка, Вы сами замечали, что чем больше мы тяготимся ребенком и гоним его от себя, тем сильнее и настойчивее «липнет» к нам ребенок. Это происходит именно потому, что, не ощущая нашу любовь и принятие, у детей просто нет уверенности, сил и энергии обрести самостоятельность. В этом подростки очень похожи на двухлетних детей. Если эмоционально подросток не удовлетворен, то мы видим неуверенное, замкнутое, апатичное или агрессивное поведение. Наполнить его эмоционально можем только мы - любовью, пониманием, искренним вниманием и принятием.

Крайне важно не разрушить у подростка желания удовлетворять свои эмоциональные потребности именно с Вами. Иначе он начнет искать поддержку и авторитеты на стороне, а это уже непредсказуемо и может быть опасно.

Как же мы можем разрушить это желание? Когда подросток устремляется к независимости, он иногда до такой степени огорчает нас, что мы начинаем слишком резко на это реагировать, раздражаться и угрожать. Такая бурная негативная реакция, особенно если она повторяется не один раз, приводит к тому, что подростку становится все труднее, а порой и просто невозможно, обратиться к нам за эмоциональной поддержкой.

Подростки - это зеркала. Они сразу отражают наше к ним отношение в своем поведении. Некоторые родители удивляются, почему моему ребенку от меня всегда что-то надо? А если ничего не надо, то он мной и не интересуется. На самом деле, подросток своим поведением отражает нашу условную любовь. Как часто именно мы ставим детям условия или, например, нарочно демонстрируем холодное отношение, если чем-то недовольны в их поведении.

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

В современном мире большинство взрослых заняты зарабатыванием денег, собственной самореализацией. А современных подростков иногда называют «апатичным поколением». Почему? Да потому, что большинство подростков недооценивает себя, считая ненужными и ни к чему не пригодными. Такая точка зрения – естественный результат дефицита любви, тепла и нежности.

И дело не в том, что родители не любят своих детей, а в том, что не умеют правильно выражать свою любовь. И это неумение часто связано с незнанием разницы в восприятии мира взрослым и подростком. Подросток оценивает наше отношение к нему по поведению. В наше время часто можно заметить такую особенность: мы пытаемся показать свою любовь просто словами. Мы очень заняты, времени для ребенка нет. Слушать его бесконечные разговоры, наполненные сомнениями, обидами и вопросами, не хватает времени, терпения, да и желания. Проще и быстрее сказать о своей любви. Или демонстрировать свою любовь вечным беспокойством и чтением нравоучений. Нам кажется, что так мы выражаем свою заботу. Или, например, спрашиваем у ребенка: «Как дела?» Он начинает рассказывать, а мы в это время думаем о работе или других делах и заботах. А потом удивляемся и жалуемся, что ребенок начал отвечать на этот наш вопрос всегда одно и то же: «Нормально». Так и выходит: мы любим его, он любит нас. Но между нами обиды и отчужденность.

Так как же правильно выразить подростку безусловную любовь?

А. Приходится признать, что безусловная любовь и безраздельное внимание требуют времени. Хотя гораздо важнее не количество времени и внимания, а его качество.

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

Раздраженная, неудовлетворенная мама, которая всегда рядом, хуже, чем мама, наполненная и гармоничная, искренне и от всего сердца общающаяся с ребенком, пусть даже пару часов в день.

Признайтесь себе, что часто мы ходим часами по магазинам, выбирая ребенку одежду или дорогие игрушки. А потом, уставшие, придя домой, не находим времени поговорить и пообщаться с подростком. Мы всерьез считаем, что много делаем для ребенка, и поэтому злимся. Ведь мы и так потратили на него столько времени, а он все недоволен. Но, при этом, в глубине души мы испытываем чувство вины, видя его обиду и ответное отчуждение, потому что и сами ощущаем, что между нами не происходит того общения, которое действительно сближает.

Многие родители во всем потакают детям, уступая каким-то странным или даже вредным желаниям, считая, что так они выражают свою любовь. На самом деле, в такие моменты мы просто поступаем так, как проще нам самим. Ведь, иначе, нам пришлось бы тратить на ребенка свое драгоценное время и силы.

Каждому из нас, в какой-то момент, необходимо определиться со своими приоритетами.

На каком месте для Вас стоят Ваши дети? Необходимо четко осознать это. Иначе дети незаметно отойдут на второй план. А нам все труднее будет отключаться от своих забот. И мы будем страдать от собственной нереализованности как родители.

Б. Очень хороший способ выделить достаточно времени на общение с подростком – это заранее закрепить определенные часы для этого. Например, в какой-то из дней вы вместе занимаетесь спортом, в какой-то вместе ужинаете в кафе, в какой-то забираете ребенка из школы, а в выходные у вас запланирована прогулка и т.д. Важно, чтобы время таких встреч было достаточно продолжительным. Дело в том, что у подростка обычно свой круг друзей, и свои интересы и

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

насыщенная событиями и тревогами жизнь. И ему нужно немало времени, чтобы сблизиться с Вами и начать делиться тем, что его радует либо беспокоит. Подростки очень дорожат такими моментами близости и обязательно сохранят их в памяти и будут вспоминать в моменты жизненных невзгод.

Если же отношения между родителями и подростками уже осложнены, то времени необходимо еще больше. И здесь самое важное не торопиться и вести себя не навязчиво. Скорее слушать и внимать, безусловно принимая все то, что рождается в общении.

Подросткам требуется много времени, чтобы расслабиться, снять свои защиты и почувствовать себя готовым делиться всем, что накопилось в душе, особенно тем, что внушает тревогу и беспокойство. В такие моменты даже вредно заставлять ребенка говорить или засыпать его вопросами. Помогут только время и отсутствие давления с Вашей стороны. Также важным фактором является обстановка, ситуация в которой вы находитесь. Лучше всего выбирать для этого место и время, которое вы как-бы вынуждены проводить вместе. Например, выбрать кафе, где долго обслуживают или запланировать продолжительную совместную поездку на машине, прогулку и так далее.

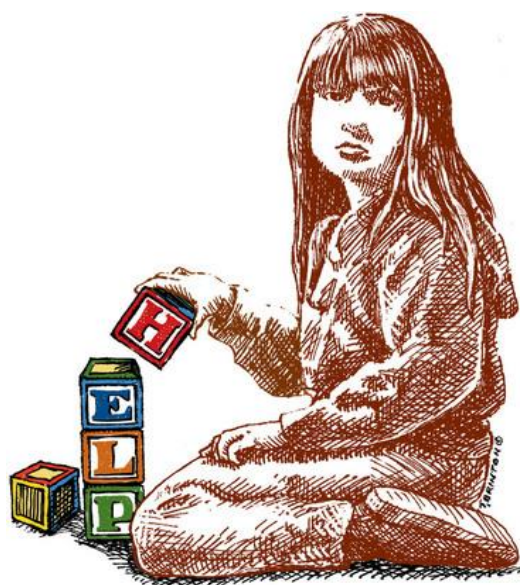
В. Часто подросток начинает серьезный для себя разговор с какого-то пустяка, просто болтовни. Таким образом, он завуалированно просит уделить ему внимание и проверяет в каком мы настроении. И если чувствует, что Вы внимательны, атмосфера спокойная, и ему ничего ему не угрожает, перейдет к тому, что его волнует и лежит на душе.

Г. Говоря с подростком, нам необходимо проявлять безусловно серьезное, вдумчивое и безоценочное отношение к его проблемам. Тогда он поделится своими переживаниями, потому что будет уверен, что не нужно бояться нашей оценки, которая все категорично поделит на «правильно» и «неправильно». Больше всего подростки боятся не несогласия

и гнева, а насмешки, или неприятия их как личности. А мы часто все упрощаем, отвечаем небрежно или, шутя, как будто говорим о чем-то обыденном и незначительном, а ведь в таких разговорах затрагивается сфера чувств! Необходимо же вместе с подростками тщательно разбираться в их проблемах и помогать им прийти к логичному и разумному решению. В этом случае, мы не только поможем им справиться с их трудностями, но и укрепим отношения любви и доверия между нами. Помогая подросткам решить их проблемы, мы одновременно учим их логично, здраво и последовательно мыслить.

Д. Бывает так, что подросток, рассказывая о своих проблемах, маскируется и говорит, что это произошло с кем-то еще. Таким образом, он хочет услышать наше мнение и получить совет без риска осуждения и критики.

Г. Если ребенок не чувствует безопасности, общаясь с Вами, если он ощущает недоверие к себе с Вашей стороны, он не будет с Вами открытым и искренним. Подросткам очень трудно сделать шаг навстречу и постучать в дверь. Они стучат сначала очень тихо. Поэтому, нам важно быть чуткими, чтобы вовремя уловить этот робкий стук.



Способ 3: Общайтесь в роли помощника и авторитетного консультанта.

Почему в этот период возникает столько конфликтов между родителями и детьми? Потому что наши старые родительские методы перестают работать. А новых мы не знаем... Например, когда ребенок маленький, мы можем демонстративно оставить его одного или прогнать, если не довольны его поведением. Этой манипуляцией мы просто хотим заставить его слушаться и подчиняться, ведь мы знаем, что один он никуда не уйдет. А у подростка уже есть друзья, знакомые, своя жизнь. **Так что, проблема не в том, что изменился ребенок, а в том, что не хотим меняться мы.**

Своим поведением подросток показывает, что он не наша собственность, что имеет право на свое мнение и свою жизнь и за это борется. Причем, чем больше ребенок был задавлен в детстве, чем чаще ему «затыкали рот» и указывали на его место, требуя беспрекословного подчинения, тем сильнее будет выражаться его подростковый бунт.

В этом возрасте ребенок перерастает семью с ее укладом и традициями и стремится социализироваться. Он стремится познать мир вне семьи и найти в нем свое место. Теперь общество, социум начинают формировать его личность. И чтобы выжить в этом обществе, подростку придется переосмысливать свое отношение к себе, к родителям, жизни. Ему необходимо определиться с собственными границами, а главное, отделить свои истинные желания и стремления от желания родителей. А это очень непростой и порой

болезненный процесс - взаимопонимание «трещит по швам», родители и взрослеющие дети перестают слышать друг друга.

И если раньше ребенку угрожал в основном мир физический, например, когда высоко полез, упал и ударился, то теперь основная угроза для подростка – это его окружение. Больно ранит непонимание, непризнание, пугает молчание и игнорирование другими. Все это доставляет боль, а значит и учит. Повел себя определенным образом - друзья отвернулись. Больно! Так рождается понимание того, как правильно строить общение, как оставаться нужным и интересным другим.

В этом большом мире уже не работают манипуляции и обиды, которые так выручали совсем недавно в общении с мамой. Поэтому ошибки, боль и неудовлетворенность на этом пути неизбежны. Так и рождается понимание себя, других и мира.

Разочарование в жизни, мире, а, значит, и в родителях, почти неизбежно и нормально в этот период. Подросток понимает, что мир не так уж безопасен и справедлив, и что родители совсем не всесильны, а часто просто сами не справляются со своей жизнью. Взросление – это и есть избавление от иллюзий. А никто из нас не идеален.

Когда меняется образ мира, возникает сильная тревога и неуверенность, ребенок оказывается без опоры. И тогда любая оценка окружающих страшит, угрожает самооценке и мировосприятию. Поэтому подростки прячутся от этого, часто демонстрируя, что им наплевать на то, что думают взрослые. На самом деле, это броня означает лишь болезненную закрытость, за которой прячется нежная уязвимость и хрупкое самовосприятие.

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

Родителям важно, поговорив с подростком, понять, в чем конкретно причина закрытости и невосприимчивости ребенка. Нужно обсуждать с ребенком все сложные ситуации в его жизни, не критикуя и не вынося однозначных суждений. Задавать вопросы, помогающие подростку разобраться в себе, понять свои реакции и отношение к себе других. Можно демонстрировать конструктивные способы взаимодействия, способы улаживания конфликтов. Подросток, в настроении разочарования и обиды, может и не попросить родителей о помощи. Поэтому, всегда полезно спросить: *«Дочка, что ты сегодня грустная?»* *«Чем я могу помочь тебе?»* И тогда дать выговориться ребенку до конца, не перебивая, сдерживая свое мнение и готовые советы.

Самая правильная родительская роль в этот период - это роль помощника и авторитетного консультанта. Если мы сами живем активной интересной жизнью, мы успешны в профессии, у нас широкий круг общения, мы постоянно развиваемся, то наше мнение будет для детей авторитетным, они будут стремиться к общению с нами. И дом для них будет надежным убежищем от каждодневных тревог. Местом, куда всегда хочется вернуться.

Бывает так, что личная или профессиональная жизнь человека не сложилась, и он пытается уберечь от подобной судьбы детей, щедро снабжая их ценными советами и предостережениями. Тогда подросток не воспринимает слова. Он уже хорошо видит и понимает реальность. И, к сожалению, с большой вероятностью начнет искать себе другие авторитеты. И тогда мы ощущаем себя беспомощно, потому что понимаем, что потеряли влияние и контроль, к которому привыкли, пока

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

ребенок был маленький. Тут необходимо смириться. Если раньше ребенок полностью зависел от нас, мы кормили его и заботились о нем, то сейчас он в силах позаботиться о себе сам. И лучшее, что можно сделать - это предоставить ему право жить свою жизнь, при необходимости поддерживая и подбадривая.

Важно перестать быть судьей и стать равным, создать отношения «человек» - «человек», вместо привычных «взрослый» - «ребенок».



Способ 4: Позвольте ребенку вырасти постепенно.

Некоторые родители, однажды решив, что ребенок уже взрослый, начинают резко и неожиданно менять свое отношение и реакции на поведение ребенка. Маленькие дети считают, что радуют своих родителей уже фактом своего существования. Так выражается их потребность в безусловной любви. Поэтому, если этот переход к большей требовательности и критичности происходит слишком резко, у подростка возникает ощущение, что он не любим больше.

И последствия этого, увы, совсем не те, которых мы ожидали. Не усиление старательности, рвения, ответственности, самостоятельности, а апатия, закрытость и агрессивность.

Например, Вы посчитали, что пришло время ребенку что-то делать самостоятельно. Вы сообщили ему об этом. Но на следующий день подросток лишь немного успел сделать сам. Конечно, это расстраивает и разочаровывает. Но было бы большой ошибкой сразу показать ребенку свое недовольство и обрушиться на него с укорами. Этим Вы вызовете не только еще большее нежелание делать самому, но и чувство незаслуженного наказания, несправедливости. Душа подростка закроется для желания стать лучше! Для ребенка (даже уже подросткового) его фантазии и планы еще более реальны, чем то, что происходит вокруг. Возможно, внутри себя он уже начал меняться, начал видеть себя другим – повзрослевшим, ответственным, хорошим. Зажглась искра желания стать таким. Как же важно не загасить ее своим нетерпением и нечуткостью!

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

Если же Вы пусть и не похвалите, но хотя бы спокойно отметите улучшения, есть большая вероятность, что ребенок на другой день будет более усерден. Ведь от радости всегда прибавляется энергия.

Важно постепенно начать объяснять ребенку, что Ваши ожидания к нему меняются. Что он вырастет, уже многое ему по силам, ему можно доверять и Вам хотелось бы рассчитывать на его помощь. Повышая планку требований, обязательно объясняйте причину этого подросткам.

Все мы стремимся не держать детей в тепличных условиях, как-то подготовить их к реальной взрослой жизни. Но для того, чтобы не надломить душу ребенка, нужно делать это постепенно и стараться понимать, что же происходит сейчас в его душе.



Способ 5: Найдите вместе образ желаемого будущего.

«Если у человека есть «зачем», он вынесет любое «как».

Все мы стремимся быть авторитетными для своих детей, и оказывать на них влияние. Весь вопрос в том, как именно это делать. **Существует два способа.**

1-ый используется родителями по всему миру повсеместно, но имеет низкую эффективность и негативные последствия.

2-ой используется пока, к сожалению, редко, но результативен и имеет позитивные долгосрочные последствия.

Первый способ влияния заключается в том, что мы пытаемся навязать подрастающему ребенку свой образ мира, свои идеалы и даже цели. Нам кажется, что таким образом мы помогаем ему взрослеть и набираться ума. На самом деле, таким образом мы тормозим развитие подростка, потому что все свои силы он тратит на защиту своего права самому формировать свою судьбу. При этом мы полны ожиданий! А для подростка эти наши ожидания – непереносимое бремя. И если ожидания оправдать не получается, а родительское давление лишь усиливается, то начинается бунт – постоянно закупоренные наушниками уши, татуировки, пирсинг и т.д. Все что угодно, лишь бы как-то показать, что Я - отдельная личность, отличная от вас, и я пойду своим путем. Последствия этого – либо потеря родителями авторитета и доверия ребенка либо сломленный подросток со сломанной судьбой...

Второй способ заключается в помощи подростку понять свою мечту, увидеть внутренним взором образ желаемого будущего и влюбиться в него. Необходимо участвовать в построение

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

образа-мечты, задавая наводящие, уточняющие и проясняющие вопросы. Этот эмоционально окрашенный образ желаемого будущего заставит подростка напрягать силы, развиваться, взрослеть. А дальше останется помочь подростку, не разбивая «хрустальные замки» все-таки спуститься на землю, в реальность и тогда уже поставить цели, прилагать конкретные усилия и оттачивать способности. В дальнейшем, наша задача поддерживать его на этом пути. Мы просто консультируем ребенка по «техническим» моментам. У него мало жизненного опыта, но силы льются мощным потоком. Поэтому, указывать на ошибки необходимо. Но делать это надо безоценочно и спокойно, скорее просто анализируя факты. И не торопитесь! Важно, чтобы подросток сам выстроил цепочку причинно-следственных связей. Не думайте за подростка! А главное – поддерживайте веру в мечту, работайте с сомнениями и страхами в его душе.

Вот главный посыл: *«Мы на твоей стороне, пробуй, старайся. И знай, если будет плохо, то мы поможем».*

Большая ошибка бросаться из крайности в крайность. То родители без перерыва «пасут» и контролируют ребенка, то демонстрируют равнодушие и отстраненность.

Хороший практический способ помочь ребенку самоорганизоваться и сделать свою мечту более реальной – это писать в блокноте или на листе бумаги цели на день и на неделю. Важно, чтобы дети выбирали цели сами, а мы можем предложить им разные альтернативы для выбора. Тогда ребенок научится оценивать себя и видеть свои сложности и слабые черты.

«Родителям подростка: 5 лучших способов жить в мире и любви»

Это могут быть как цели на будущее: записаться на курсы шитья, каждый день заниматься танцами и т.д. Так и цели каждодневные: готовить уроки до прогулки, не ссориться с сестрой, чистить зубы и т.д.

Если цель выполнена, в конце дня напротив нее мы ставим галочки, а еще лучше покрашенные квадраты (разными цветами договоритесь обозначать качество выполнения). Ставить цели нужно каждый день. И проявлять терпение, так как результат может быть заметен не сразу. Главное даже не результат, а то, что ребенок постепенно учится планировать, чувствовать время, осознавать свое настоящее, управлять своими эмоциями.

Заканчивая книгу, я хочу выразить надежду, что мы с Вами, обладая всей этой информацией, не будем тащить ребенка волоком за своими амбициями и ожиданиями, а тихонько, мудро и терпеливо пойдем с ним рядом, просто провожая ЧЕЛОВЕКА в путь за его собственной мечтой...

