



## **Простые шаги к достижению взаимопонимания в семье:**

В подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослому человеку и к выбору методов его воспитания. Для создания крепкой основы здоровых отношений между со своими детьми, родителям необходимо учитывать следующее:

1. Поддерживайте их разнообразные увлечения. Да, они постоянно меняются. Да, некоторые из них кажутся вам глупыми и неперспективными. Да, вы считаете, что для ...(танцев, рисования, пения, карате) у него нет таланта и способностей. Поддерживать нужно все равно! Ничего не проходит зря и бессмысленно, все кладется в детскую копилочку опыта и может пригодиться пусть не сейчас, а когда-нибудь в будущем.

2. Старайтесь быть в курсе общеподростковых тенденций и того, что нравится и близко именно вашему ребенку. Важно знать, кто эти готы и эмо; что такое Slipknot и какую музыку они играют; что означают мемы, и кого называют «бро». Если вы понимаете, в каких понятиях «варится» ваш ребенок, что его волнует, какими категориями он мыслит - вы «в теме» и можете что-то подсказать или ненавязчиво высказать свое мнение (вы же понимаете, о чем речь!). А если вы считаете все это ерундой и не желаете забивать себе голову этим «мусором» - то как бы сообщаете сыну или дочери, что вам не интересно, чем он живет и чем дышит. Соответственно, и делиться всем этим он будет не с вами.

3. Прежде, чем ответить отказом на какую-то просьбу ребенка, успевайте задать себе простой вопрос «почему нет?». Берите тайм-аут. Важно успеть проанализировать собственные мотивы: почему я не разрешаю это? Чьи интересы задеваются? Что будет, если я разрешу? Боюсь ли я за ребенка (опасность для него) или беспокоюсь о собственном комфорте (беспокойство за себя)? Вы увидите, что в половине случаев мы отвечаем «нет» автоматически, в общем, без оснований – что прекрасно улавливается подростком и не способствует вашему взаимопониманию.

4. Не заставляйте его носить одежду, которая нравится вам, а не ему. Поверьте, ненависящая шапку он снимет, выйдя из подъезда, а «приличный», с вашей точки зрения, спортивный костюм может спровоцировать насмешки одноклассников и, как следствие, обиду ребенка

на вас. Безусловно, речь не идет о вещах, которые не соответствуют ситуации. Тут уже надо договариваться: на учебу строгие вещи, а не джинсы, а уж какие – пусть выберет сам.

5. Будьте на их стороне. Всегда. Безоговорочно. Ваш ребенок должен знать, что Вы с ним. Поверьте, он будет благодарен вам за это даже через много лет.

6. Попробуйте послушать музыку, которую он слушает, и понять, что в ней его привлекает, даже если это «жуткий» рок или рэп. Не весь рок жуткий, и не весь рэп – бестолковый набор слов.

Музыка для подростка – способ воспринимать мир, а иногда и отгораживаться от него. В подростковом возрасте ориентиры меняются, собственные установки претерпевают существенные изменения, и от всей этой круговерти иногда возникает потребность спрятаться, отгородиться и ничего не решать хотя бы какое-то время. И тут на помощь приходят наушники. Неплохо бы родителям быть в курсе что там, в этих наушниках, играет.

7. Посмотрите фильмы, которые нравятся ребенку, вместе, или договоритесь, что сегодня фильм выбирает он, а завтра вы. Это полезно сразу с двух сторон: вы узнаете, что привлекает сына или дочь, и можете обсудить плюсы и минусы того, что нравится вам обоим.

Обсуждайте прочитанные книги, просмотренные фильмы, статьи. Ни в коем случае не высмеивайте «незрелые» рассуждения, подчас пропитанные максимализмом. Спорьте, озвучивайте разные мнения, выходите на диалог – вы можете услышать много интересного. Таким образом увеличивается ваша «площадь взаимодействия».

8. Разрешите ему или ей измениться: покрасить волосы, отстричь челку, надеть ботинки, которые ему нравятся, а вам кажутся чудовищными. Ищите варианты, предлагайте альтернативы – благо их немало, если поискать, а не отмахиваться. Подросткам важно внешнее выражение себя, это помогает им выразить их внутреннее «Я».

Не приходите в ужас от современных нарядов, лучше обсудите уместность той или иной одежды в разных обстоятельствах.

9. Слушайте. Это слово хочется написать трижды и выделить жирным шрифтом. Не всегда обязательно что-то говорить, иногда это бывает даже вредно, ведь взрослые из лучших побуждений часто «скатываются» в нотации, поучения – в общем, во все то, что раздражает любого человека, не

только подростка. Ваше мнение – не единственно правильное. Напоминайте себе об этом почаще – и то, что вы говорите ребенку, перестанет напоминать скучную лекцию. А что мы все делали на скучных лекциях? Правильно: убегали физически или ментально (сон, игры, свои мысли). Именно это делают наши дети, предчувствуя очередную мораль.

А вот слушать полезно всегда. Со временем получается даже слышать.

Мы всегда говорим о том, что нас волнует, страшит, радует, восхищает – а разве не это мы хотим знать о наших детях? Кто-то возразит: «Да он/она вообще ничего не говорит!». Вообще-то именно это и есть послание, и важно понять его правильно. О чем это молчание? О том, что хочется, чтобы не трогали - или наоборот, чтобы молча посидели рядом и обняли? О чем-то, переживаемом внутри, или о страхе услышать вашу оценку?..

10. Путешествуйте с ребенком по разным местам вместе. Совместный опыт переживания и проживания эмоций – великий ресурс для отношений! Музеи, старые города, новые люди – все это можно обсуждать вместе, развиваться в культурном смысле, получать пищу для размышлений.

11. Не бойтесь потерять родительский авторитет, показав себя не с лучшей стороны. Пусть он видит вас разного – увлеченного, грустного, сопереживающего, сомневающегося, общающегося с разными людьми – это помогает ему принять и себя в разных ипостасях, а не только как «хорошего мальчика».

В дошкольном возрасте родители воспринимаются детьми как боги, которые знают все, могут все и никогда не ошибаются. В подростковом же возрасте флер всесильности родителей либо рассеивается одним махом в ситуации, когда мама или папа «вдруг» оказываются не на высоте в глазах подростка; либо сползает слоями, по чуть-чуть, пока и вовсе ничего не останется. Не надо быть «непогрешимой иконой», до которой не дотянуться – будьте человеком со своим слабостями и сильными сторонами!

12. Говорите с детьми, как со взрослыми. Относитесь к чувствам детей уважительно, и они отплатят вам тем же. Может не сразу, но непременно.

13. Делитесь с детьми тем, что вас волнует, спрашивайте их мнение, будь то семейный бюджет или планы на отпуск, советуйтесь о планах на ужин – и не забывайте прислушиваться к пожеланиям. Дети – наше зеркало, и со временем будут отвечать вам тем же: в их делах уже ваш голос будет совещательным, а это какая-то часть «акций», доверенная вашим рукам. Поверьте, это немало – участвовать в жизни подростка на таких условиях.

14. Разрешайте им принимать какие-то решения самостоятельно и нести за них персональную ответственность. Не кидайтесь «стелить соломку», чтобы любимое чадо не ушиблось. Это важный опыт, который они должны приобрести. Инфантильные 25-летние люди – очень грустное зрелище, а делают их такими чаще всего именно сверхлюбящие родители.

15. Доверяйте ребенку. Это не требует никаких дополнительных пояснений.

Благодаря всем этим рекомендациям, кроме очевидных бонусов – быть по-настоящему близким своему ребенку - можно еще надеяться не пропустить что-то опасное, несущее угрозу.

Восприятие наших детей как плодородная почва: какие зерна туда попадут, те и прорастут. Это знают и умеют этим пользоваться многие организации, в том числе экстремистские. Опасностей много: секты, наркотики, «плохие компании» - только если Вы будете в контакте со своим ребенком, у вас будет возможность помочь, предотвратить, сделать так, чтобы ростки зла, случайно возникшие, не превратились в лесной массив. Предупрежден - значит вооружен, кто владеет информацией – тот владеет миром. Делайте все для своих детей, но не ждите благодарности. Отдача будет, но не сразу.

Так давайте вместе получать удовольствие от взаимодействия друг с другом! Быть такими, какие мы есть, и делать для наших детей самое важное: не только ЛЮБИТЬ, а УВАЖАТЬ их.

**ПРИЯТНОГО ОБЩЕНИЯ И СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!**