26.10.2024 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Мы уже не дети. Как не попасться на удочку ребенка»**

*Требуйте уважения к своим правам. Не позволяйте подросткам вытирать о вас ноги, считать вас пустым местом. И помните, что не надо делать за них то, что они в состоянии делать сами.*

Важно воздержаться от ненужной жестокости и попыток выиграть борьбу за власть. Полезно постоянно напоминать себе о том, что времена изменились, и вчерашние методы воспитания сегодня могут оказаться совершенно неэффективными.

*Спрашивайте себя, чего пытается добиться подросток плохим поведением. Чтобы понять это, надо проанализировать свои собственные эмоции: раздражение (попытки привлечь к себе внимание); гнев (борьба за власть); обида (месть); беспомощность (демонстрация собственной неадекватности); беспокойство (попытки заручиться поддержкой друзей); тревога (поиск приключений). Если вы знаете, чего хочет подросток, легче не попасться на его удочку.*

Не поддавайтесь на провокации. Если подросток вновь и вновь совершает один и тот же проступок, не исключено, что, по крайней мере, отчасти, виной тому ваша реакция на него. В принципе достаточно уже того, что вы обращаете внимание на проступок. Попробуйте вместо этого сделать что-нибудь неожиданное, что-нибудь прямо противоположное тому, что вы делаете обычно. Если вы обычно срываетесь на крик – промолчите. Если вы обычно молчите – попробуйте настоять на своем. Если вы обычно уделяете внимание проступку – не вмешивайтесь. Если вы обычно не вмешиваетесь – выкажите интерес и проявите внимание. Если вы обычно пытаетесь разобраться в ссорах между детьми – не вмешивайтесь. Если вы обычно придираетесь к подростку – найдите что похвалить. Если вы обычно читаете нотации – попробуйте слушать вместо того, чтобы говорить. Так вы смените правила игры и перестанете вознаграждать плохое поведение своим вниманием. Нет стопроцентной гарантии, что эта тактика будет эффективной, но шансы у вас все же неплохие. Да и что вам, собственно говоря, терять – ведь теперешний подход все равно не приносит желаемых результатов.

*Элемент неожиданности можно создать и за счет демонстрации любви и внимания, когда подросток этого не ожидает. Повторимся: не следует уделять подростку внимание, когда он этого требует своим плохим поведением, но надо обязательно найти время, чтобы спокойно пообщаться с ним после того, как страсти немного поулягутся. Подростки ценят любовь и внимание точно так же, как маленькие дети, несмотря на всю их внешнюю колючесть.*

Все мы неосознанно стремимся действовать под воздействием первого импульса – не думая, по раз и навсегда заведенному порядку. Изменить такой порядок нелегко, но если упорно практиковаться, можно добиться превосходных результатов. Вспомните, как вы в первый раз в жизни сели на велосипед или за компьютер! Смешно вспомнить, верно? Так и здесь: чем больше вы будете практиковаться в новом поведении, тем скорее оно станет для вас нормой, и рано или поздно вы сможете полностью отказаться от неработающих стереотипов поведения.

*Наверное, один из самых неэффективных методов воспитания – это попытка наставить свое чадо на путь истинный посредством придирок, споров и ругани. Перемен к лучшему вы однозначно не добьетесь, зато подросток будет сопротивляться вашему воздействию еще более ожесточенно, и чем больше аргументов вы будете приводить в свою пользу, тем больше он будет упорствовать в своем заблуждении. Кроме того, лучше избавиться от привычки делать подросткам замечания, что называется, «по горячим следам», особенно когда вы раздражены: успокойтесь сами, и ваши замечания возымеют больший эффект.*

Истинной причиной большинства ссор между братьями и сестрами является желание привлечь к себе внимание родителей. Если нет реальной угрозы жизни и здоровью детей, лучше всего эти ссоры попросту игнорировать и даже разрешать: «Если хотите подраться, будьте добры, сделайте это на улице!» Не обращайте внимания на ссоры, и они будут затухать сами собой.

*Поведение подростков часто шокирует родителей. Когда у вас темнеет в глазах от того, что вы увидели или услышали от своего сына или дочери, попробуйте сделать три-четыре глубоких вдоха-выдоха, сказать самому себе несколько стандартных формул самовнушения («Я успокаиваюсь…»), посидеть в одиночестве где-нибудь в тихом месте или даже пройтись по улице. Если вдруг скажите: «Извини, я разнервничался – мне, пожалуй, надо выйти подышать свежим воздухом», вы можете несказанно удивить сына или дочь (вот вам пример нестандартной реакции в действии). А во время прогулки попробуйте поразмышлять о том, какая растерянность, неуверенность, боль скрывается за грубым поведением вашего ребенка. Это позволит вам расслабиться и вновь почувствовать к нему дружеское расположение.*

По мере того как дети вырастают, индивидуальное жизненное пространство родителей начинает постепенно сокращаться. Поэтому очень важно хотя бы изредка проводит время всей семьей. Можно вместе сходить в кино, посидеть в кафе, просто пройтись по парку и спокойно побеседовать. Кстати, этого часто не происходит только потому, что такие мероприятия никто не планирует.