Как помочь ребенку пережить трудный подростковый возраст?

Подростковый возраст не зря называют трудным: пережить это время бывает непросто как самому подростку, так и его родителям. К счастью, трудный возраст - это не навсегда. От родителей требуется просто помочь пережить сложный период для своего взрослеющего ребенка.

Подростковый возраст начинается в девять-десять лет и заканчивается к шестнадцати-семнадцати годам. Впрочем, временные рамки могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гормоны влияют на эмоциональное состояние подростков. Эмоциональный фон становится нестабильным, настроение подростка меняется очень часто, причем накал чувств может быть сильным. В это время возникают первые влюбленности. От родителей подростка требуется определенная гибкость. Авторитарный стиль поведения и требования беспрекословного послушания приводят к непрекращающимся конфликтам, которые утомляют всех членов семьи. Бездумное попустительство и отстранение приводят к тому, что подросток чувствует себя одиноким и беззащитным. Это может привести, например, к раннему началу половой жизни или к асоциальному поведению как к попытке обратить на себя внимание взрослых. В период полового созревания дети часто отдаляются от родителей, и очень важно не давать контакту исчезнуть совсем. Понимание своего ребенка и принятие его любым позволяют сохранить добрые отношения с ним в это непростое время.

Родителям нужно дать своему ребенку больше самостоятельности. Явный контроль воспринимается подростком как страшное оскорбление, но с сыном или дочерью можно договориться о времени возвращения домой, если беседовать «на равных», а не в позиции контролирующего родителя. Желательно отказаться от общения в приказном тоне и объяснять причины своих требований. В большинстве своем подростки очень ценят, когда с ними разговаривают уважительно, и стараются не подвести людей, которые так себя с ними ведут.

Предоставляя ребенку свободу действий и решений, необходимо обсудить с ним границы этой свободы и вопросы ответственности. Между родителями и подростком заключается ряд соглашений, обязанности четко распределяются, оговаривается, какие последствия будут наступать в случае несоблюдения тех или иных условий. Очень важно сразу оговорить, что за свои поступки подросток будет нести ответственность самостоятельно, хотя и сможет обращаться к родителям в сложной ситуации за советом и помощью.

1. Постарайтесь быть всегда рядом, когда ребенку нужна Ваша помощь или совет. Но не начинайте беседу со словами:” Я же тебе говорил(-а)!”. Лучше вообще забыть эту фразу.
2. Родительское мнение все еще много значит для молодых людей. Но его минусы и плюсы они предпочитают обсуждать со своими сверстниками.
3. Вы должны прямо говорить, что Вы хотите и какой выход из той или иной ситуации (по вашему мнению) был бы правильным. Но нужно научиться принимать решения детей, отличающиеся от Вашего.
4. Все дети разные и вести с ними нужно себя тоже по-разному.
5. В период полового созревания ребенок становится самостоятельным. Дайте ему эту возможность, предоставьте для этого пространство.
6. В подростковом возрасте дети уже многое могут самостоятельно решать, но все же им необходима поддержка и понимание родителей, поэтому протяните своему ребенку руку помощи, когда она ему необходима и запаситесь терпением.
7. Ругань и наказания - не метод воспитания. Это только разрушит отношения, ребенок отдалится еще больше.
8. Оставайтесь преданными своим ценностям, делитесь с детьми жизненным опытом.
9. Наслаждайтесь общением с собственным ребенком! Пусть порой это и не просто, но нужно помнить, что время очень быстротечно!
10. Вспомните, какими Вы сами были в юности и на какие безумства были способны.
11. И самое главное - доверяйте своим детям!