Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит,

но чтобы они путем правильного воспитания   
сделались хорошими - это в нашей власти.   
*Плутарх*

Уважаемые родители! Предлагаю Вам статью **профессора Валентины ЗАЙЦЕВОЙ.** Думаю, что статья заинтересует Вас.

**Валентина ЗАЙЦЕВА,  
профессор**

10 советов родителям подростков



1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.  
Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».  
В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.  
Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.  
И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.  
То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.  
Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.  
Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Советы школьного психолога родителям подростка

* Взрослым  (родителям и учителям) необходимо поддерживать ребенка, укреплять его веру в себя, в собственные силы - ведь, как правило, инициаторами перехода в новую школу являются родители.
* Отнеситесь с пониманием к изменениям в поведении ребенка. Он может быть излишне возбудимым и раздражительным. Это защитная реакция организма на школьные нагрузки. Но если ребенок ведет себя совсем неадекватно - обратитесь к специалисту.
* Не завышайте требований к детям (вспомните себя - как вы учились?!).
* Не смешивайте понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями  в учебе.
* Сильная зацикленность  на учебных  проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками» приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.
* Настаивайте на соблюдении режима дня: ребенок, который недоспал - спит на уроках. Он не активен, он не успевает за общим темпом класса. Уверенность в своих силах уменьшается.
* Позволяйте детям  встречаться с отрицательными последствиями своих действий или бездействия. Только тогда они будут взрослеть и становиться сознательными.
* Помогите ребенку научиться  планировать настоящее и будущее. Учите его анализировать свои достижения и неудачи.
* Формированию мотивации достижения, созданию положительного образа – Я, помогает ведение подростками личного портфолио. Помните, что личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Что, в отличие от взрослых, никогда не делают дети

1. Дети никогда не станут называть вас глупыми только потому, что ваше мнение отличается от их видения ситуации.
2. Дети никогда не станут навязывать вам своего понимание как единственно верное. Другое дело, что они могут совсем вас с ним не ознакомить, если буду считать, что у вас не возникло желания их услышать.
3. Дети никогда не будут манипулировать на собственном авторитете, власти, финансовом факторе. Иногда они манипулируют на других вещах — присущем взрослым чувстве долга, родительских страхах за их жизнь, на стереотипных представлениях о «правильном поведении». Однако я считаю, что это, прежде всего, проблема взрослых, а не детей.
4. Дети не будут рассказывать взрослым, на какую работу тем идти, чему учиться. Да и в личную жизнь обычно не вмешиваются. Исключение — некоторое разбалованные дети, которые благодаря тем же самым взрослым не имеют никакого представлении о психологической дистанции и уважении к личностному психологическому пространству.
5. Дети обычно не обсуждают своих родителей с: приятелями» перемывая им косточки. Если уж совсем нет сил терпеть, они пожалуются лучшему другу. Или психологу. А так — «молчат, как партизаны». Потому что все равно они; очень любят своих родителей.
6. Дети никогда не «выступают единым фронтом» с людьми, которые по статусу выше их родителей, — руководством на работе или родителями родителей — чтобы всем миром рассказать, какие же мать или отец бездари и недалекие люди.
7. Дети не обвиняют родителей или учителей в собственных болезнях, эмоциональных срывах – всплесках - истощении. Разве что те их научили подобной манипуляции.
8. Дети не требуют у родителей или учителей жить той жизнью, которую дети для них выберут. Ведь каждый взрослый самостоятельно выбирал образ собственной жизни, а дети в ней появились несколько позже. Кстати, по родительской или учительской воле и решению.