

Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете.

А.С. Макаренко

Всегда поступайте так, чтобы ваши дети достаточно уважали вас, но не боялись. Не навязывайте им тех добродетелей, которыми не обладаете сами. Ведь дети наблюдают за нами и делают выводы.

Андре Моруа «О воспитании детей»



### КАК САМИ ПОДРОСТКИ ОТНОСЯТСЯ К СВОИМ ПРОБЛЕМАМ

*«Важнее всего для меня – чувствовать, что меня любят и ценят, независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».*

**М., 13 лет.**

*«Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любящие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом. Мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!» Но люди не должны читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину».*

**А., 14 лет.**

## 12 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



## 12 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

Времена подростковые считаются самыми тяжелыми для родителей. Недавно послушный ребенок начинает гулять в ненадежных компаниях, переживать по неизвестным поводам и нервничать при ваших попытках обезопасить его жизнь.

Как наладить отношения с подростком? Соблюдайте нехитрые правила:

### Вспомните себя подростком

Чаще вспоминайте, какие у вас были интересы, друзья, проблемы с близкими. Что вы хотели от других – понимания, уважения свободы, душевной поддержки? Какие самые яркие моменты вам довелось пережить? Ведь это все не было случайно. Это были испытания для формирования вашей личности, того прекрасного человека, в которого вы превратились.

### Уважайте своего ребенка

Старайтесь воспринимать его, как личность, т.е. – уважайте его особенности, самостоятельность и право на личные ошибки. Это – основное правило в отношениях между подростками и родителями.

### Не нарушайте право на тайны

В этом возрасте уже появляются те секреты, которыми они не готовы поделиться с родителями. Это – нормально, ведь даже у вас найдется парочка тем, которых вы хотели бы избежать при разговоре с детьми.

### Не избегайте контакта

Назначайте беседу заранее, чтобы ребенок смог подготовиться. Не читайте нравоучения и не грубите. Будьте спокойны – и, по возможности, открытвенны.

### Задавайте вопросы по существу

Посоветуйтесь или прямо спросите о своих недочетах. Если ребенок не настроен на беседу – займите его делом. Именно совместные занятия укрепляют отношения в семье.

### Не надоедайте вопросами

Покажите своим видом, что вы его любите и всегда хотите послушать, понять и справиться с проблемами без навязывания личного опыта. В беседе ни в коем случае не подгоняйте ребенка, просто используйте уточнения или спросите у подростка, как вам лучше помочь ему.

### Поощряйте инициативу

Даже если вам абсолютно безразличны подростковые кумиры, все равно поддерживайте разговор и проявляйте интерес.

### Поделитесь личными историями

Чтобы не поучать, и не ставить себя в пример, можно ненавязчиво рассказывать примеры ситуации из своей жизни. Причем вы не всегда должны быть в них правыми или лучшими героями. Такие истории должны быть как бы «без вывода, не в пример». Например, про первую любовь, юношеские тайны, ссоры с взрослыми или драки.

### Старайтесь не решать за ребенка

А лишь показывать свое отношение к происходящему. Решения он должен учиться принимать самостоятельно.

### Хвалите, как можно чаще

Например, за стильный выбор одежды, за поддержку родных, за успехи в учебе. Лучше всего делать это при свидетелях, ведь подросткам особенно важно мнение окружающих.

### Поинтересуйтесь его мнением

Если назревают важные семейные дела, обязательно обсудите их с ребенком. Отношения родителей и подростков значительно спокойней, если ребенок чувствует, что его мнение важно для взрослых.

### Примите его интересы

У вашего ребенка появляется новый круг интересов? Впишите его интересы в атмосферу своей семьи, и тогда теплые отношения подростка с взрослыми гарантированы. Спорт, музыка, искусство – в вашем доме все должно восприниматься положительно – даже, если вам вовсе не по душе тяжелый рок.

