

## Рекомендации родителям на каждый день

1. Говорите сыну или дочери; *"Людям должно быть с тобою легко"*. Не бойтесь повторять это.

2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: *"Ты всегда", "Ты вообще", "Вечно ты"*. Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.



3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: *"А все-таки, как хорошо у нас дома"*.

5. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: *"Ты хорош, но не лучше других"*.

6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

7. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

## *Памятка родителю от ребенка*



- *Не балуйте меня, Вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно мне давать все то, что я требую. Я просто испытываю Вас.*
- *Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне свое место.*
- *Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.*
- *Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.*
- *Не давайте обещаний, которых Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.*
- *Не делайте за меня и для меня то, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет в привычку использовать Вас в качестве прислуги.*
- *Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на Ваше замечание, если Вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.*
- *Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.*
- *Не пытайтесь от меня отделаться, если я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще и буду искать информацию на стороне.*
- *И, кроме того, помните, что я люблю Вас, пожалуйста, ответьте мне любовью.*

## **КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА**

- ❖ *Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Вы выступаете то в роли ведущего, то в роли ведомого, то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём роли эти — не маски (главное — ничего не «играть»), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребёнка и уважение к ДРУГОЙ отдельной личности.*
- ❖ *Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это — абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ Ваши действия, стратегии, статус.*
- ❖ *Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.*
- ❖ *Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не зацикливайтесь на нём. Он всё равно будет другим. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно, а получилось совсем другое — радуйтесь. Ваш ребёнок избавил Вас ещё от одного стереотипа. Таким образом, он способствует Вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.*
- ❖ *Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если Вы ещё этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы Вы будете в своём желании опробовать НОВЫЕ способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее Вы начнёте говорить с ним на одном языке. Главное, сделать так, чтобы подросток не переставал удивляться Вашей изобретательности.*

- ❖ *Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, Ваш подросток воспринимает очень трагично. Если Вы сами тоже начинаете застревать на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, то ситуация дома становится похожей на непрерывное производственное совещание. Для того, чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более лёгких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее иронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.*
- ❖ *Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не всё, что Вы прочли, относится именно к Вашему ребёнку. Попробуйте, как бы, примерить прочитанное на него, и Вы увидите, что «костюмчик» не всегда приходится впору. Далеко не все «ужасстики», которые случаются с подростками, обязательно должно произойти с Вашим ребёнком.*
- ❖ *Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в Вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и Вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо, и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.*
- ❖ *Одно из главных стремлений подростка — стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна.*

*Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по Вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.*

- ❖ *Подросток — не глина, да и Вы — не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все Ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него -совсем другое «идеальное Я». Ваша цель — помочь ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.*
- ❖ *Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это — очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, Вы — лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.*
- ❖ *Подростковый период — это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий — это результат, объединяющий в себе все компоненты.*
- ❖ *Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Банальное: «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».*
- ❖ *Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и*

*мотивов поведения. Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительно, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».*

- ❖ *Самопознание — прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие — это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.*