

## **Рекомендации, позволяющие уменьшить напряжение в общении с подростком**

Самый лучший способ сохранить хорошие взаимоотношения с ребёнком в подростковом возрасте - стать ему другом. Ведь друзьям доверяют всё, от них не бывает секретов. Отношения между родителями и детьми должны быть построены на доверии и взаимопонимании.

В подростковом возрасте проявляется специфическая лень. Лень учиться, лень убирать за собой в комнате, лень погулять с собакой... Как бороться с ленью подростка, не испортив при этом с ним отношений? Очень часто проявления лени возникают вследствие пробелов в воспитании ребёнка в более раннем периоде. Если девочку не приучили мыть за собой тарелку и чашку в младшем школьном возрасте, она не будет делать это и позже. Родителям необходимо приучать детей к труду с малых лет - тогда проблемы подростковой лени удастся избежать.

В случаях когда подросток перестаёт интересоваться учёбой и начинает прогуливать уроки, родителям стоит проявить терпение и не ругать ребёнка. У каждого поступка есть свои причины, и эти причины необходимо выяснить. Возможно, подростку просто стало неинтересно учиться, он перестал видеть смысл в интенсивном изучении иностранного языка или в занятиях музыкой. И, вполне вероятно, что подросший ребёнок прав, ведь не он выбирал себе когда-то репетитора по немецкому языку и музыкальную школу.

Этот выбор сделали родители, не всегда интересуясь мнением своего чада. А у ребёнка могли быть другие задатки - например, склонность к моделированию или к танцам, но взрослые посчитали, что перспективнее изучать языки и играть на скрипке. Чтобы избежать подобных конфликтов, родителям стоит всегда прислушиваться к мнению ребёнка.

Процесс воспитания в некоторых семьях основан на денежном вознаграждении: подросток делает уроки или ходит в магазин за определённую сумму денег. Поступать родителям подобным образом не стоит. Приучив ребёнка к деньгам, взрослые не смогут добиться от него никакой добровольной помощи.

Никогда не стоит сравнивать подростка с собой. Фразы типа: «А вот я в твоём возрасте...» совершенно неуместны, потому что ребёнок не должен копировать кого-то из своих родителей. Подросток - это уже вполне сформированная личность, у него есть свои вкусы и предпочтения. Отцу и матери следует поддерживать индивидуальность подростка, уважать его выбор. В ситуациях, когда невозможно принять точку зрения ребёнка, необходимо спокойно объяснить ему, почему это нельзя сделать.

Первая любовь - прекрасное чувство, которое возникает в период полового созревания. Подростку это событие приносит массу положительных моментов и переживаний, что нельзя сказать о его родителях. Взрослые довольно быстро забывают о себе в подростковом возрасте и начинают бить панику, когда замечают в своём ребёнке признаки влечения к противоположному полу.

А паниковать не стоит, ведь ребёнок растёт, и вполне естественно, что он начинает испытывать нежные чувства к кому-то. Душа подростка очень ранима, а в период влюблённости ему необходима помощь и поддержка самых близких ему людей - родителей. Как много жизненных примеров можно привести, когда запрет подростку встречаться со своим объектом любви навсегда портил и без того хрупкие отношения между ним и родителями.

У подростков часто появляются секреты от родителей. Если ещё недавно ребёнок рассказывал отцу или матери обо всём, что с ним происходит, то теперь он стал более скрытным. Такое поведение свойственно совершенно всем подросткам, независимо от того, какие у них взаимоотношения с родителями. Взрослым следует стараться больше внимания уделять своему

подростку ребёнку, общаться с ним на любые темы и часть свободного времени проводить вместе. Любые проявления самостоятельности в поведении отпрыска нужно поощрять, но полная вседозволенность недопустима.

Старшему поколению следует научиться мягко ограничивать те действия ребёнка, которые не совсем вписываются в общие правила поведения: хочет дочь пойти на дискотеку - пусть идёт, но до 2.0 она обязана вернуться; сын давно просит купить ему мопед - так пусть заработает часть денег на него самостоятельно, устроившись во время летних каникул на работу.

Итак, основные правила поведения родителей с подростками можно сформулировать так: быть ребёнку другом; всегда прислушиваться к мнению подростка; стремиться всеми силами сохранить доверие между старшим и младшим поколениями; в самые важные и ответственные периоды жизни подростка быть на его стороне; корректно интересоваться жизнью ребёнка, однако не лезть ему в душу. И пусть родительская любовь поможет подростку удачно пережить этап взросления!