**КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА**

**Пособие для ответственных родителей.**

1. 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 молодежной субкультуре. Причем 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 ребенка и уважение к другой отдельной личности.

2. Вам придется признать, что период непререкаемого авторитета родителей больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это – абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым ребенком. Попытайтесь заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребенок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он анализирует ваши действия, стратегии, статус.

3. Попробуйте не только слушать ребенка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словестный) подростковый протест. Задайте себе вопрос, почему он так не адекватно реагирует?, что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?. Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает вас последовать за ним.

4. Не планируйте конкретного результата «воспитательного действия», и не зацикливайтесь на нем. Он все равно будет другим. Ведь это парный танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно – а получилось совсем другое – радуйтесь. Ваш ребенок избавил вас от еще одного стереотипа. Таким образом, он способствует вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.

5. Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованным желанием самоутвердиться. Если вы этому еще не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы вы будете в своем желании опробовать новые способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее вы начнете говорить с ним на одном языке. Главное, сделать так, чтобы подросток не переставал удивляться вашей изобретательности.

6. Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребенку 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 становиться похожей на непрерывное производственное совещание. Для того, чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от нее и попробуйте посмотреть на нее с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более легких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее иронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немного разрядить обстановку.

7. Старайтесь «фильтровать» ситуацию, поступающую 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, далеко не все, что вы прочли, относится именно к вашему ребенку. Попробуйте, как бы, примерить прочитанное на него, и вы увидите, что «костюмчик» не всегда приходиться впору. Далеко не все «ужастики», которые случаются с подростками, обязательно должны произойти с вашим ребенком.

8. Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для вас и вашего ребенка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный 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 ребенка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы вы могли позаимствовать у ребенка, чему могли бы поучиться.

9. 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 задача заключается в том, чтобы научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд областях. Вам необходимо дать ему понять, что все, 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.

10. Подросток – не глина, да и вы не скульптор. К сожалению, вам не под силу вылепить идеального ребенка, чтобы воплотить все ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него совсем другое  «идеальное Я». Ваша цель - помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.

11. Помогайте ребенку делать конкретные шаги к его целям.  Это очень важно для самоопределения. Поскольку  в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности еще отстают, то его идеал так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребенку поверить в свои силы, и если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль  и ответственность принадлежит ему, вы – лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.

12. Подростковый период – это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребенка, 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.

13. Научите ребенка не бояться собственных ошибок и относится 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 взлетов на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребенка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном разборе его «полётов».

14. 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, т.д. подчас бывают столь относительны, 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».

15. 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 отсчета на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.

**Десять заповедей думающим родителям.**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что- то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и  развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не наш, свой ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Педагог-психолог И.В.Кашко