

# “ОПАСНОСТИ БОЛЬШОГО ГОРОДА”

## Подсказки родителям: как понять поведение подрастающих детей

Трудно и вместе с тем так интересно жить в нашем веке! Чуть ли не каждый день что-то новое. В том числе и в культуре, а особенно - в молодежной. Но что подросткам - развлечение, то родителям - головная боль.

"Что же делать? Как общаться с ребенком? А может, лучше запретить ему все это?" - таковы первые вопросы многих родителей. "Для начала - успокоиться", - вот главный совет психологов.

## **Запомнить в первую очередь то, чего делать не следует.**

**Не паниковать и не бояться.** Молодежные объединения существовали в том или ином виде всегда. Причем не только для того, чтобы взрослых позлить. Эти объединения, подчеркнем еще раз, нужны молодежи для общения, самовыражения, развития.

Не запрещать. Запретный плод, как известно, сладок. Рискованные поступки Вашего ребёнка являются нормальной частью взросления. С их помощью молодежь обычно определяет и развивает свою индивидуальность. Разумный риск является ценным опытом, т.к разумное рискованное поведение, положительно влияющее на развитие молодежи, включает спортивные состязания, развитие художественных и созидательных способностей, добровольную деятельность, путешествия, школьные инициативы, поиск новых друзей, конструктивный вклад в семью или общество и другие, а также участие в модных развлечениях, т.е. всё, что входит в разряд увлечений.

**Не игнорировать.** Это может оказаться еще хуже запретов. Пусть подросток знает, что вы в курсе его увлечений: что-то вас устраивает, что-то - нет. Иначе подросток может подумать, что он вам безразличен, что вы его разлюбили.

**Не оскорблять кумиров подростка.** В этом возрасте даже фраза "Выключи эту ерунду (какофонию, рычалку)" может вызвать обиду, и как следствие - взрыв агрессии. Да-да, подросток может это воспринять не как Ваше желание отдохнуть от грохота музыки, а как неуважение к себе, как желание оскорбить и задеть. Лучше сначала поинтересоваться, что это за группа, и лишь потом сказать, что вы устали, и попросить сделать звук потише. Иначе Вы можете спровоцировать бунт или жест недовольства, направленный против Вас, который может вылиться в неразумное рискованное поведение: например, курение, выпивка и нарушение правил уличного движения могут происходить в одно и то же время, равно как и нарушение, питания и нанесение себе телесных повреждений или бегство из дома и воровство.

**Не обвинять во всех смертных грехах.** Высказывания из серии "Все твои друзья - преступники и алкоголики" не только обидны, но еще и неверны. Пагубные привычки и преступления не зависят от любимой музыки и внешнего вида.

Не преуменьшать важности подросткового увлечения: мол, это у тебя скоро пройдет, перерастешь, перебесишься. Даже если это верно, подросток все равно вам не поверит и будет настаивать, что "это - навсегда". Кстати, некоторые подростковые хобби и увлечения в будущем могут перерасти в профессию. Ведь кто знает, может быть, именно ваш ребенок станет в будущем пиар-агентом музыкальной группы или тренером спортивной команды. Даже если и нет, многие и во взрослом состоянии не бросают юношеские увлечения: слушают любимую музыку, болеют за любимую команду.

Приняв эти несложные правила, вы сможете предотвратить многие конфликты. "Всё вышеперечисленное делать нельзя. А что же можно?" - поинтересуетесь Вы.

## **Что делать можно и нужно!**

**Собирать информацию и делиться собственным опытом.** Узнайте о подростковой молодёжной культуре что-то новое. И поделитесь этой информацией с ним. А лучше - займитесь совместным веб-серфингом: поищите нужную информацию в Интернете вдвоем. Это сблизит вас, а заодно и развеет многие накопившиеся страхи. Родителям следует быть хорошо информированными, чтобы помочь своим детям, когда они совершая разумный риск, вдруг попадают в опасные ситуации. Например, многие взрослеющие девочки не замечают ловушки, чрезмерно увлекаясь диетами, и неупорядоченная еда в некоторых случаях приводит к полному расстройству питания.

Для объяснения своих неразумных рискованных поступков молодежь часто ссылается на примеры друзей и их семьи, включая их родителей. Очень важно найти способы поделиться информацией с подростками о собственных рискованных поступках и экспериментах, чтобы она служила им моделью поведения и чтобы они знали, как исправить ошибки. Это воодушевит их на более разумный выбор по сравнению с тем, который сделали родители в пору своей молодости.

**Обсуждать все свои опасения и сомнения с подростком.** Используйте при этом "Я-сообщения". Например: "Я беспокоюсь, что..." или "Меня волнует...", а не "Ты плохо себя ведешь", "Ты не прав". Не бойтесь спросить у подростка, если чего-то не знаете или не поняли из его объяснений. В таком разговоре важно не только умение аккуратно задавать вопросы, но и умение слушать, не перебивая.

Необходимо помочь своим детям научиться оценивать риск и предвидеть последствия своего выбора, а при необходимости - направлять энергию подростков на разумную деятельность.

**Быть внимательным и чутким.** Важно помнить, что подростку бывает не менее страшно, больно или обидно, чем малышу. А Ваше внимание, понимание и любовь в это сложное время жизни нужны ему даже больше, чем когда он был маленьким. Для подросткового возраста, в силу физиологических причин, характерна быстрая «смена настроения», поэтому Ваше понимание и чуткость поможет избежать депрессии, тревожного состояния.

**Использовать увлечение подростка ему во благо.** Он увлекается экстремальными видами спорта? Замечательно! Это повод поговорить о здоровом образе жизни. И

теперь подобный разговор скорее всего не будет воспринят как нудные нотации и пустое сотрясание воздуха. Любит рок, особенно англоязычный? Тоже отлично! Практически любой подросток с удовольствием переведет и выучит текст песни, чтобы затем подпевать на концерте любимой группе. Приятное с полезным: и развлечется, и английский подтянет. В любом из этих видов деятельности существует вероятность неудачи. Вы должны осознавать это и поддерживать своих детей в случае неудачи, а также помочь им научиться отличать разумный риск от неразумного. (Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе, они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки).

Рискованные поступки, разумные или неразумные, просто являются частью усилий подростков в поисках своей идентичности путем самоопределения и отделения от других, включая родителей. Поскольку молодежь испытывает потребность в рискованных поступках, молодежь ищет у своих родителей совета и примера того, как оценить положительный и отрицательный исход рискованного поступка. Давайте объективную оценку без насмешек и откровенно отрицательного отношения, найдите хоть какую-нибудь хорошую сторону. Иначе Вы потеряете уважение у подростка, и он советоваться будет со сверстниками.

**Выбрать вместе с подростком атрибутику** с символикой и названием его любимой группы (или спортивной команды) - это будет актом признания его права на самоопределение и самовыражение. А придя домой, попросите его рассказать Вам о любимых музыкантах или спортсменах. Подросток оценит ваше внимание, а Вы наконец-то узнаете, почему "Ария" рулит!", а "Зенит" - чемпион!".

**Рассказать о том, чем сами увлекались в молодости:** этим Вы покажете, что понимаете его страсть к музыке или спорту. Даже если подросток и назовет все это "нафталином", он поймет, что у Вас с ним больше общего, чем различий.

Постоянно обращать внимание и на собственное поведение. Подростки наблюдают и подражают Вам, даже не осознавая это!

**Любить их такими, какие они есть!!!**

