

## Воспитание подростков: что нужно знать родителям?

Подростковый период – один из самых сложных периодов в развитии человека. Подростку, переживающему один из самых сложных и острых возрастных кризисов, в большей мере свойственен внутри личностный конфликт, к которому приводят споры с самим собой, самопознание, самоутверждение и самореализация. Внутри личностный конфликт может возникнуть при низкой удовлетворенности жизнью, друзьями, учебой, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов.

У многих родителей словосочетание «подростковый возраст» вызывает панику, так как взрослые наслышаны о трудностях и проблемах с детьми в данном возрасте. Подростки чувствительны и уязвимы, требуют больше личной свободы. В такой ситуации родители теряются и просто не знают, как себя вести.

Когда дети вступают в подростковый возраст, родители сами того не желая совершают массу ошибок в воспитании детей. Часто родители не понимают своего ребенка и прибегают к хитрости и манипулированию. Кажется, что только строгостью и наказаниями можно поставить свое чадо на место. Однако такие методы только усугубляют ситуацию.

### Несколько основных рекомендаций, которые необходимо соблюдать при воспитании подростка:

#### Общение

Самое главное при воспитании – это общение со своим ребенком. При чем, оно должно проходить в непринужденной форме. Не надо читать лекций и нотаций. Также не менее важно правильно начать беседу. Избегайте стандартных фраз типа: «нам надо поговорить». Это только испугает и оттолкнет подростка, так как ему может показаться, что вы собираетесь его ругать. В процессе разговора интересуйтесь всем, что касается вашего ребенка: его увлечениями, друзьями, делами в школе.

#### Поддержка

В подростковом периоде происходит перерождение ребенка во взрослого человека. Это процесс сложен для подростка и тут без поддержки близких никак не обойтись. Поддержите увлечения ребенка или предложите

альтернативу. Подростку важно понимать, что его любят и ценят, иначе он замкнется в себе.

### Доверие

Подростку необходимо знать, что он может вам доверять. Ваш ребенок должен понимать, что в трудную минуту он может прийти к вам, и вы его не подведете. Если, например, у ребенка возникнут проблемы со сверстниками, то вы поможете ему разобраться, при этом, не читая никаких нравоучений.

### Уважение

Родители и дети должны уважать друг друга. Но родители часто забывают об этом, не уважая и не принимая мнения подростка в расчет. Надо понимать, что лишь относясь к подростку уважительно, вы имеете право требовать уважения к себе.

### Личное пространство

Подростки пытаются оградить свое личное пространство от постороннего вмешательства. В таком возрасте у ребенка обязательно должна быть своя комната, которую он может оформить по своему усмотрению. Там и будет его личная территория. И вторгаться туда без стука и разрешения не надо.

Также свою комнату подросток должен убирать сам. Не перекладывайте вещи в отсутствие ребенка. Он будет знать, что его личные вещи принадлежат только ему и никто не смеет их трогать. Подросток будет чувствовать себя спокойно и возрастет доверие между родителями и ребёнком.

### Самовыражение

Не заостряйте внимание на внешнем виде подростка, даже если это рваные джинсы или вызывающая прическа. Каждый имеет право на самовыражение и ваш ребенок не исключение. Но что касается по-настоящему серьезных вопросов – проявите твердость. Правила, касающиеся важных вопросов, должны быть сформулированы четко и выполняться неукоснительно.

Подростковый возраст – не самый легкий период в жизни, как ребенка, так и родителей. Именно поэтому наш свадебный портал Свадьбаголик.ru уверен: только от мудрости родителей зависит становление личности ребенка в подростковом периоде.