

## Родителям подростков следует знать, что...

Для подростков характерны следующие **характерологические реакции**:

- **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, преподавателей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.
- **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к подростку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».
- **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях.
- **Реакция гиперкомпенсации.** Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.
- **Реакция группирования со сверстниками.** У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций – панков, рокеров, в худшем случае – фашистов. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

## Советы родителям на каждый день

Говорить сыну (дочери): «Людам должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.

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

Старайтесь, чтобы подросток был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома!».

Внушайте подростку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

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

Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с подростком не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать подростка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы подростка о событиях в его жизни.

Радуйтесь успехам подростка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

***Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы подросток:***

- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- Занимался физкультурой в течение всего дня;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, куратором.

***Для того чтобы поддержать, необходимо:***

- Опирайтесь на сильные стороны подростка
- Избегать подчеркивания промахов
- Уметь демонстрировать любовь и уважение к подростку
- Внести юмор во взаимоотношения с подростком
- Знать обо всех попытках справиться с заданием
- Уметь взаимодействовать с подростком
- Принимать индивидуальность подростка
- Проявлять веру в подростка
- Демонстрировать оптимизм

***Слова поддержки:***

- «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»;
- «Ты делаешь это очень хорошо»;
- «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему».

### ***Какие слова не следует говорить:***

- «Ты всегда»,
- «Ты вообще»
- «Вечно ты».

1. В первую очередь необходимо дать понять подростку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

2. Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в этом колледже и по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни, хорошо зарабатывать в будущем.

3. Не препятствуйте его общению с другими студентами, ведь обмен полезной информацией еще никому не помешал. Кроме того, многие старшекурсники уже задумываются о своем будущем, подрабатывают, и их пример может позитивно повлиять на вашего подростка.

4. Постарайтесь умно и тактично поддерживать подростка и ни в коем случае не бросать в сложные для него периоды жизни, возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

**Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе подросток будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.**

## Как предупредить суицид?

### Как помочь?

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя».

Не пытайтесь утешить общими словами такими как «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. **Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы подростков.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

### ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

- Установите заботливые взаимоотношения с подростком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите подростку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

**От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.**

**Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.**

## Что не надо делать родителям?

- Нельзя унижать подростка, придумывать ему клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на ошибках, просчётах, неудачах.
- Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровым наказанием.
- Нельзя злоупотреблять нравоучениями: во-первых, подростки с трудом воспринимают фразы, состоящие более чем из восьми слов, а во-вторых, короткие указания обладают конкретным эффектом.
- Нельзя злоупотреблять обещаниями: подросток живёт настоящим, а обещание – это будущее, легко пообещать – выполнить трудно.
- Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти и самостоятельность, ибо каждого из нас в большей степени формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.
- Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти лучший вариант.
- Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту и возможностям подростка: поэтому надо знать, изучать подростка, а он меняется.
- Нельзя приклеивать подростку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый», «Он не сможет это сделать» и т.д.
- Нельзя сравнивать подростка с другими: такого, как ваш, ни у кого нет.
- Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.
- Нельзя говорить плохо о подростке в присутствии других людей: щадите самолюбие подростка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.
- Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни подростка: он имеет право на свой интимный мир; ведите себя так, чтобы он сам открыл часть его.
- Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у подростка возникает злость на весь мир.

## **«Трудный подросток». Что же делать родителям?**

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к подростку нужен индивидуальный подход.
- Говорите с подростком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.
- Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- В подростка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

### ***Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?***

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте подростков.
- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда подросток объясняет свои поступки.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

