**Подросток и родители. Как не потерять контакт?**

Семье принадлежит основная роль в формировании нравственных начал, жизненных принципов ребенка. Семья создает личность или разрушает ее, во власти семьи укрепить или подорвать психологическое здоровье ее членов, она способствует появлению у личности своего «Я».

От того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются на первый план у ее старших представителей, зависит какими вырастут дети.

Подросток очень чутко реагирует на поведение взрослых и быстро усваивает уроки, полученные в процессе домашнего воспитания. Семья подготавливает ребенка к жизни, является его первым и самым глубоким источником социальных идеалов, закладывает основы гражданского поведения.

Как известно, подростковый возраст – один из самых трудных периодов, как для самого ребенка, так и для его родителей. У некоторых детей связанные с этим кризисным возрастом проблемы начинаются раньше, у других позже, но все вынуждены пройти это испытание.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – это общение со сверстниками. Их ценности становятся наиболее важными для подростка. Ценности родителей уходят на второй или третий план. Как вы думаете прочему так происходит? Подростку в будущем придется жить не столько с родителями, а именно с ними, ему подобными. В этих взаимоотношениях складывается язык, вкусы, способ общения его поколения, отношение к предыдущим поколениям.

Родители подростка считают, что он уже многое умеет, учится, накормлен, одет, обут. Поэтому можно немного расслабиться, несколько отвернуться от него, относясь к его ценностям с легким пренебрежением, непониманием, а то и раздражением. Родители меньше разговаривают с ним. Дистанция между ребенком и миром взрослых увеличивается.

Как не потерять контакт с ребенком в этом возрасте? Контакт – не нечто, что происходит само, контакт устанавливается активностью двух человек, действиями родителей и ребенка. И контакт разрушается не сам по себе, а тогда, когда кто-то родитель или ребенок решают его прекратить.

Просмотр и комментарии презентации «**Советы родителям подростков**» помогут понять своего ребенка, а соответственно правильно с ним общаться.

[2](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_2.jpg) В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше. Как говорится, сколько ребенка не воспитывай, он все равно будет похож на вас, прежде всего воспитай себя!

[3](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_3.jpg)  Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

[4](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_4.jpg)  Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Недаром говорят, ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители пример ему.

[5](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_5.jpg)  Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярны,. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

[6](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_6.jpg)  Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Компьютер? Игры? Общение в социальных сетях? Поэтому, спортивные секции и занятия дополнительного образования не просто займут время, а помогут укрепить здоровье получить новые знания, но и научат рационально распоряжаться своим временем. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

[8](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_8.jpg)  Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

[9](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_9.jpg)  Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

[11](http://images.myshared.ru/4/316815/slide_11.jpg)  Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

В заключение хочется сказать: любите своих детей, но не всеразрешающей, всепоглощающей слепой любовью. Найдите «золотую середину»! Это в ваших силах.

Собрание завершается видеороликом «10 заповедей для родителей»