

Как воспитывать подростков: полезные советы

Подростковый возраст – это тяжелое время как для самих подростков, так и для родителей. Родители, которые думают, что у них самые милые и послушные дети, меняют свое мнение, когда ребенок становится подростком.

Что же меняется в этом возрасте? Очень многое! В подростковом возрасте с ребенком происходят значительные физические и гормональные изменения, от чего родители приходят в замешательство. Однако в их силах сделать этот возраст более веселым и менее хаотичным. Для этого следует придерживаться определенных рекомендаций.

Понимание особенностей подросткового возраста

Дело в том, что пубертатный период и подростковый возраст – это не одно и то же. Пубертатный период связан с физическими изменениями: развитием первичных половых признаков, началом менструации у девочек и ростом волос на лице у мальчиков. Подростковый возраст – это период, когда у подростка происходят эмоциональные и психические изменения. Воспитание подростка в этом возрасте может быть сложной задачей для родителей.

Вступая в подростковый возраст, ребенок также достигает половой зрелости. С ним происходит много изменений, и это может его пугать. Пытаясь принять эти изменения, подросток может показывать себя не с лучшей стороны. Он по-другому начинают себя вести, общаться с родителями и другими людьми.

Поведение подростка – это его реакция на возрастные изменения. Ваше поведение с «непослушным и упрямым» подростком – это ваша реакция на его поведение. И это единственное, что вы можете контролировать в этой ситуации.

Да, подросток будет действовать нервировать вас и испытывать ваше терпение. И родители как взрослые люди должны поступать правильно, чтобы получить необходимую ответную реакцию от подростка.

Как воспитывать мальчиков и девочек-подростков

Рассмотрим несколько рекомендаций по поводу того, как воспитывать подростка, не допуская конфликтов.

1. Говорите с ребенком

Если вы разговариваете с подростком и можете добиться от него нечто большего, чем односложные ответы, – это успех. Беседа с подростком в любой момент может превратиться в ожесточенный спор. Если разногласия не происходят постоянно, такая ситуация вполне нормальна. Итак, убедитесь, что вы не спорите с ребенком слишком часто.

- Слушайте, что говорит подросток. У него есть собственное мнение, и он имеет на это право. Уважайте его взгляды независимо от того, соглашаетесь вы с ними или нет. Слушайте больше, чем говорите: благодаря этому вы сможете понять, что происходит с подростком.
- Подростки проводят больше времени с друзьями, чем с семьей. Поэтому старайтесь планировать больше времени на совместную деятельность или общение. Разговаривайте с подростком, чтобы узнать о его интересах, увлечениях и других подробностях его жизни. Не пытайтесь заставить его говорить. Доверяйте ему – только так вы сможете завоевать его доверие. А когда подросток будет вам доверять, то будет делиться с вами своими мыслями.

- Подростку нужны конфиденциальность и пространство, поскольку он становится более самостоятельным. Уважайте частную жизнь подростка, выделите ему пространство, но при этом знайте, чем занимается ваш ребенок и где он находится – ведь вы все еще его родители.
- Подросток может вас раздражать. Но в то же время он нуждается в вашей любви и привязанности. Проявляйте свою любовь, так как именно ее ощущение поможет подростку пережить этот трудный период. Демонстрируйте свою любовь с помощью действий, а не только слов. Делайте то, что лучше для подростка, что сделает его счастливым и поможет осуществить его мечты.
- Весело проводите время вместе. Да, у вас будут споры и неприятные моменты, но остальное время вы можете проводить весело. Занимайтесь тем, что приносит удовольствие вам обоим.

Подростки стремятся к самостоятельности, и им не нравится, если вы принимаете решения за них. Поэтому привлекайте ребенка к совместному принятию решений. В результате вы можете принять решение, которое не понравится подростку, но он будет знать, что с его мнением считаются. Благодаря этому вы сможете завоевать доверие ребенка, и он будет делиться с вами своими мыслями.

Чего нужно избегать, общаясь с подростком

- кричать на подростка или проявлять назойливость, чтобы заставить его делать что-то;
- проявлять излишнюю заботу в присутствии его друзей;
- спорить с ним обо всем просто потому, что вы – родитель.

Подросток – это уже наполовину взрослый человек, и все, что ему требуется, – ваше небольшое руководство. Говорить ему, что он должен и что не должен делать – плохая идея. Но общение с ним и ваши мудрые советы могут сработать. Поэтому больше общайтесь с подростком.

2. Станьте подростку другом

Станьте подростку другом, но при этом оставайтесь родителями. Ваш подросток хочет, чтобы вы его услышали и поняли, но не осуждали. Слушайте его, поддерживайте его, весело проводите время вместе, уважайте друг друга. Иными словами, подросток должен почувствовать себя достаточно комфортно, чтобы начать делиться с вами всем, что у него на душе.

Однако иногда вам придется ограничивать ребенка и действовать с позиции родителя. Отказывать в чем-то подростку вполне нормально, но пусть это не входит у вас в привычку. Запрещая слишком многое, вы становитесь именно такими родителями, которых ненавидят подростки.

3. Секс, ложь и алкоголь

В общении с подростками вам приходится сталкиваться с такими деликатными темами, как секс, алкоголь и наркотики. Большинство подростков боятся обсуждать такие темы со своими родителями. Они предпочитают говорить об этом со своими друзьями или одноклассниками. И, чтобы избежать подобных разговоров с вами, подросток может прибегать ко лжи.

Секс, наркотики и алкоголь могут легко соблазнить подростка. Рассмотрим несколько советов, как справиться с такими ситуациями, не доводя их до конфликтов.

Поговорим о сексе

И подросткам, и их родителям тяжело даются разговоры о сексе. Но, если вы думаете, что вам необходимо поговорить на эту тему, сделайте это. Возможно, с 16-летним ребенком говорить о сексе легко, но стоит сделать это раньше. Поскольку подростки не любят,

когда родители говорят им, что нужно делать, начните разговор и ненавязчиво ответьте на его вопросы. Подросток почувствует, что вы его услышали и сам станет открыт к тому, что вы ему говорите.

Когда вы слушаете подростка, не осуждая, ему проще будет говорить о своих страхах или об опыте несчастной любви. Вы можете помочь ему правильно понять, что такое секс до совершеннолетия, подростковая беременность и венерические заболевания.

Прежде чем начать с подростком разговор о сексе, убедитесь, что вы готовы к нему. Дайте ему понять, что секс – это не табу. Так ребенку будет легче говорить с вами. Следите за тем, чтобы не допустить неловкости в разговоре.

Одним бокалом пива дело никогда не заканчивается

Несовершеннолетние дети употребляют алкоголь, и это проблема. Прежде чем она возникнет, поговорите об этом со своим подростком. Сосредоточьтесь на проблемах, к которым может привести употребление алкоголя, о его влиянии на работоспособность, поведение и настроение подростка. Вам необходимо привить ребенку ответственность за его поступки.

- расскажите ребенку о пользе и вреде алкоголя. Объясните, что во взрослом возрасте выпить с друзьями – это нормально, но злоупотреблять алкоголем – это плохо;
- ведите диалог, чтобы дать ребенку возможность задавать вам вопросы и делиться своим мнением;
- спросите подростка, что он уже знает об алкоголе и пробовал ли он уже его;
- расскажите об опасности вождения в нетрезвом виде;
- установите для подростка правила употребления алкоголя и последствия, если он их нарушит;
- научите подростка отказываться, если кто-то предлагает ему выпить.

Прежде всего, скажите подростку, что, если он нуждается в помощи, то всегда может на вас рассчитывать. Ему достаточно позвонить вам, и вы придете ему на помощь.

«Всего одна затяжка» может стать привычкой

Для подростка первая сигарета – это приключение. Он просто хочет испытать новые ощущения. Но если речь идет о наркотиках, на этом дело может не закончиться. Подросток будет хотеть попробовать их снова и снова, пока не поймет, что стал зависимым. Чтобы этого не случилось, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- если вы ничего не знаете о подростковых зависимостях – изучите этот вопрос. Узнайте как можно больше о том, как у подростка может возникнуть наркотическая зависимость;
- будьте внимательны к таким признакам, как перепады настроения, внезапные приступы агрессии, потеря аппетита, постоянная усталость и т.д.;
- расскажите подростку, что за хранение и распространение наркотиков предусмотрена уголовная ответственность. Это может сильно повлиять на его будущее;

Если у вас возникают какие-либо подозрения относительно поведения ребенка, используйте свой авторитет, чтобы помешать сыну или дочери приобщиться к плохим привычкам.

4. Разумно относитесь к спорам

Практически каждый разговор с подростком может перерасти в спор. Поэтому вам необходимо разговаривать с позиции взрослого и избегать ненужных споров. Подумайте, что для вас является принципиальным, а с чем стоит просто смириться. Поводом для беспокойства может стать что-то, что будет иметь последствия на всю жизнь (например, если подросток захочет сделать татуировку или пирсинг). Но если подросток всего лишь не убирает в комнате или покрасил волосы в другой цвет, не стоит переживать. Если вы

будете контролировать каждое его действие, он будет думать, что вы к нему придираетесь. И это никак не поможет вам наладить общение.

5. Познакомьтесь с друзьями подростка

То, что наиболее интересует подростка, – это отношения. В подростковом возрасте ребенок делает попытки построить крепкие дружеские отношения, которые могут сохраниться на протяжении всей жизни. В этом возрасте подростки также исследуют романтические отношения.

Вам могут не нравиться друзья вашего ребенка. Вы можете считать, что они плохо на него влияют. Однако не стоит запрещать подростку общаться с кем-либо, считая, что такие друзья ему не подходят. Это только отдалит вас. Если вы хотите, чтобы ребенок открыто говорил с вами о своих отношениях и советовался с вами, сами будьте открытыми и не критикуйте его.

Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка. Пригласите их на ужин. Возможно, со временем они вам даже понравятся. По крайней мере, ваш подросток поймет, что вы пытаетесь принять его круг общения. Если вы действительно считаете, что кто-то плохо влияет на вашего ребенка, поговорите с ним и объясните свою позицию.

6. Устанавливайте правила

Когда речь идет о воспитании детей, необходимы правила. Разумное воспитание детей основывается на наборе четко определенных разумных правил и последствий за их нарушение. Убедитесь, что дети знают правила и понимают последствия их невыполнения. Самое главное – быть последовательными в постановке правил. И вы, и ваш супруг должны быть единогласны в том, чтобы придерживаться этих правил. Поэтому обсуждайте правила с супругом.

Важно понимать, что правила – это установление рамок, в которых подросток может исследовать окружающий мир, не причиняя себе вреда.

7. Научите подростка ответственности

Ваш ребенок, который еще совсем недавно был маленьким, теперь вырос и стал подростком. Смиритесь с этим. Теперь он не так беспомощен, как раньше, и не зависит от вас полностью. И это нормально. Даже если вам это не нравится, вы должны признать, что скоро ребенок не будет нуждаться в вашей помощи. Не стоит злиться на то, что ваш ребенок упрям, лучше научите его ответственности.

Важными аспектами ответственности являются критическое мышление и принятие решений. Вы должны научить своего подростка брать ответственность не только за себя, но и за семью и свое окружение. Некоторые способы сделать это – дать ему обязанности по дому или помочь найти подработку. Подросток должен уяснить одно – он всегда несет ответственность за свои действия и поведение. Он должен быть хорошим примером для подражания и брать на себя ответственность за свои действия.

8. Не полагайтесь на технологии

Сегодня практически все подростки пользуются смартфонами и имеют профили в социальных сетях. Реальность такова, что нам всем нужны электронные технологии, чтобы сделать нашу жизнь проще. Если вы подарите ребенку смартфон, то сможете отслеживать его местонахождение. Но вместе с тем ребенок может постоянно отвлекаться на смартфон, ноутбук или планшет. Разрешать подростку пользоваться гаджетами – нормально, но не стоит позволять ему завистель от них.

Вы должны установить правила использования смартфонов, ноутбуков и других электронных устройств. Помогите подростку сбалансировать время, которое он проводит в Интернете и реальном мире.

9. Создайте план действий

Где бы ни был ваш подросток – на вечеринке, в компании или дома у друга – он всегда должен быть с вами на связи. Даже если на часах 2 часа ночи, он должен вам позвонить. Если он оказался в затруднительной ситуации и не имеет возможности добраться до дома – тем более.

Однако подростку может не понравиться, что вы навязываете ему правила, даже если они вполне разумны. Поэтому вам стоит вместе составить план и позволить подростку озвучить несколько своих предложений. Таким образом, он будет самостоятельно принимать решения под вашим руководством.

При этом важно отказаться от манипуляций. Подростки достаточно умны, чтобы это замечать. Не пренебрегая манипуляциями, вы рискуете потерять доверие вашего подростка.

Как воспитывать девочек-подростков

Не все подростки одинаковы. Девочки-подростки отличаются от мальчиков, хотя у них есть много общего. Рассмотрим несколько дополнительных советов по поводу того, как воспитывать девочек-подростков.

10. Воспитывайте в дочери твердость

Да, мы относимся к своим маленьким дочерям как к принцессам. Почему бы при этом не воспитывать дочь сильной, жизнерадостной и честной принцессой? Делайте акцент на характере, а не на внешности. Чаще всего родители инстинктивно пытаются защитить свою маленькую девочку от плохого мира. Защищать детей – ваша задача, но поймите, что вы не всегда можете это сделать. И если ваша дочь иногда сталкивается с трудностями, которые делают ее сильнее, – это нормально.

Ваша дочь научится справляться с такими тяжелыми эмоциями, как горе, боль, грусть, ревность и гнев, когда будет проживать их. Позвольте ей самой справляться со ссорами, конфликтами со сверстниками и подобными жизненными неприятностями.

Ваша задача – подготовить дочь к взрослой жизни. Если у нее есть какие-либо проблемы – поговорите с ней об этом. Обсудите возможные решения, но позвольте ей самой принять окончательное решение. Помните, что ее решение может отличаться от вашего. Поддерживайте ее, но так, чтобы ей не навредить.

11. Развивайте в дочери уверенность в себе

Ничто не может остановить уверенную в себе женщину. Развивайте уверенность в своей дочери с раннего возраста. Так вы поможете ей осуществить свои мечты. Тем не менее, всегда различайте уверенность в себе и самоуверенность. Девочка должна понимать, что может достичь всего, но понимать свои возможности и ограничения.

Научите дочь идти на оправданный риск. Если она будет иногда терпеть неудачу – это нормально. Она должна понимать, что ей не нужно быть идеальной.

12. Разговаривайте с дочерью об отношениях

Вы не можете ограждать свою дочь от романтических отношений или помешать встречаться с мальчиками. Однако вы в силах поговорить с ней о ее отношениях – о мальчиках, свиданиях, поцелуях, сексе и т.д. Но не пытайтесь рассказать обо всем сразу.

Советы о воспитании мальчиков-подростков

13. Говорите с сыном о девочках

Мамы всегда гордятся, когда видят, что их сын нравится девочкам. Но, чтобы это произошло, вы должны воспитать в нем уважение к женщинам. Мальчики-подростки интересуются девочками и исследуют собственную сексуальность.

Прежде чем вашего сына захлестнут гормоны, поговорите с ним о девушках и сексе.

14. Проявлять эмоции нормально

Нам постоянно навязывали мысль, что мальчики не плачут. Хотя подростки эмоционально уязвимы, они неохотно проявляют свои чувства, потому что общество ожидает от них силы, а не чувствительности. Сдерживаемые эмоции опасны и могут привести к срывам. Кроме того, подавление эмоций – нездоровое явление.

Объясните сыну, что проявлять свои эмоции – это нормально. Поощряйте все его эмоции – любовь, гнев, счастье, грусть и т.д. Объясните, что даже плакать для мальчиков вполне нормально.

15. Дайте подростку пространство

Хотя ваш сын еще не мужчина в полном смысле этого слова, ему все равно нужно свое место. Иногда он хочет побыть в одиночестве. Дайте ему пространство для этого. В отличие от девочек, мальчики не всегда хотят делиться своими мыслями или чувствами. Уважайте частную жизнь сына – например, всегда стучите, прежде чем войти в его комнату.

16. Поговорите с подростком о бритье

Гормональные изменения в подростковом возрасте приводят к тому, что у мальчиков появляются волосы на лице. Это может смущать его, поскольку он не знает, что с этим делать. Попросите супруга поговорить с сыном о том, как соблюдать правила гигиены. Если вы сами воспитываете сына, попросите сделать то же самое кого-то из мужчин-родственников или друзей семьи. В любом случае мальчик должен знать, что он имеет поддержку.

Что нельзя делать, воспитывая подростка

1. Устанавливать необоснованные ожидания

Детям нужно устанавливать правила. Но они не должны быть нереальными. Ожидания от ребенка хороши только тогда, когда они реалистичны. Не стоит ожидать, что ребенок не будет совершать ошибок. Вспомните времена, когда вы переживали подростковый возраст, и посмотрите на ситуацию с этой точки зрения.

2. Ожидать худшего

Если вы прочитали много книг о воспитании, то можете заранее ожидать плохого поведения от подростка. Не стоит этого делать. Подростки не такие плохие, как принято думать. Подростку может быть трудно из-за того, что родители не знают, как справиться с его поведением.

Подростка воспитывать трудно, если вы мыслите негативно. Будьте позитивными, сопереживайте подростку и поддерживайте его. Так у него не будет причин для плохого поведения.

3. Пытаться «справиться» с подростком

Ваш подросток – это человек, а не ситуация, с которой нужно «справиться». Относитесь к подростку с уважением и помогите ему справиться с его проблемами и трудностями. Станьте для него опорой и не пытайтесь его контролировать – иначе высока вероятность противостояния.

4. Думать, что ребенок – это ваша собственность

Многие родители относятся к своим детям как к собственности. Вследствие этого воспитание становится еще более трудным. Когда вы принимаете решения за своего ребенка, ему это не нравится. Говорите с ним о его будущем, о его жизни и позволяйте самостоятельно принимать решения. Это позволит ему почувствовать себя важным и стать ответственным.

5. Относиться к подростку, как к беспомощному ребенку

Дети быстро растут. Придет время, когда ваш подросток будет полностью обходиться без вашей помощи. Поймите, что ваш ребенок не беспомощен. Не пытайтесь делать за него то, что он может сделать самостоятельно.

Подростки независимы и не хотят, чтобы с ними обращались, как с маленькими детьми. Поэтому обращаться с 15-летним ребенком так же, как с 5-летним – это не очень хорошая идея.

Воспитание подростков – это нелегкий путь, полный проб и ошибок. Следуйте вышеуказанным советам – и этот процесс будет для вас проще, чем вам кажется.