

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ В СИТУАЦИИ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ?

Родители дошкольников сталкиваются с тремя кризисами у своего ребенка в данный возрастной период. Рассмотрим рекомендации для родителей в каждом из этих возрастов.

КРИЗИС 1 ГОДА. Между младенческим возрастом (0-1) и ранним детством (1-3) существует переходный период, который называется «кризис 1 года».

Внешние проявления кризиса:

- Непослушание, упрямство (категорический отказ от выполнения требований родителя);
- Частая смена настроений (выражение недовольства практически во всем, появляется агрессия);
- Противоречивый характер поведения (сначала ребенок ласков, а потом внезапно становится груб, например, объятие сменяется ударом рукой по лицу; сначала выпрашивает игрушку, а затем ее выбрасывает);
- Аффективные реакции, когда взрослый его не понимает или что-то запрещает делать;
- Ребенок становится беспокойным, появляются проявления самостоятельности.

Рекомендации родителям:

1. Понять, что этот этап – неизбежен. Ребенок обязательно должен научиться взаимодействовать с окружающим миром самостоятельно, проверив, насколько далеко простираются границы дозволенного.

2. Поощрять самостоятельность. Пусть он с головы до пят обмажется яблочным пюре, но дайте ему орудовать ложкой самому. Именно сейчас ему важно понять, что он – не приложение к родителям, а личность с собственным образом мышления.

3. Установить границы и сформировать четкий список запретов. Запрещая, придется повторять слово «нельзя» сто миллионов раз, но обязательно говорить, почему именно вы это делаете. Основные запреты должны касаться безопасности ребенка. Все, что запрещено, остается запрещенным стабильно. Все, что разрешено, должно быть разрешено всегда.

4. Обязательно используйте возможности игры. Все проявления кризиса легче переживать через игровую деятельность. Разыгрывайте с игрушками спектакли на тему безопасности, показывайте, как последовательность действий отразится на поведении плюшевых кис и мишуток. Если не знаете, как это все делается, посещайте игровые встречи для родителей, чтобы понять, как правильно играть, слушайте лекции специалистов по игре, изучайте пособия и книги о занятиях с малышом дома.

5. Развивайте речь. Не в смысле – научите своего ребенка разговаривать за неделю по новомодной технологии, а просто разговаривайте с ним. Называйте предметы, чувства, эмоции, пользуйтесь мимикой и жестами. Лучшего момента, чем кризис первого года, для обучения на собственном опыте просто нет.

КРИЗИС 3 ЛЕТ. В возрастной период, когда малыш начинает учиться осознавать себя и свои возможности, в период, когда появляется психологическое желание отделить себя от родителей, а также когда малыш ставит в приоритете свое «Я», родителям необходимо установить свое мнение и показать характер и настойчивость. В противном случае ребенок установит доминирование над домочадцами и будут происходить постоянные конфликты. Родителям необходимо уделить максимум внимания малышу и проявить максимальную внимательность по отношению к нему и его поведению.

Резко возросшее к концу раннего возраста стремление к самостоятельности и независимости от взрослого находит выражение в формуле «Я сам». Этот период получил название кризиса трех лет. Критическим этот возраст является потому, что на протяжении

всего нескольких месяцев существенно меняется поведение ребенка, его отношения с окружающим миром.

ТРИ ГОДА – это условный возраст, у некоторых детей проявления кризиса начинаются чуть раньше, у других – чуть позже.

Первый симптом, которым характеризуется наступление кризиса, — возникновение *негативизма*. Ребенок не хочет чего-нибудь сделать только потому, что это предложил кто-то из взрослых, т. е. он *не делает потому, что его об этом попросили*. Ребенок играет во дворе, и ему не хочется заходить в дом. Его зовут спать, но он не подчиняется, несмотря на то что мать его об этом просит.

При реакции негативизма ребенок не делает чего-нибудь именно потому, что его об этом просят.

Второй симптом кризиса – упрямство — такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а *потому, что он это потребовал*. Он настаивает на своем требовании. Скажем, ребенка зовут со двора в дом; он отказывается, ему приводят доводы, которые его убеждают, но потому, что он уже отказался, он и не идет. Мотивом упрямства является то, что ребенок связан своим первоначальным решением. Только это и будет упрямством.

Третий симптом – строптивость - выражается в постоянном недовольстве, которым ребенок отвечает на все, что ему предлагают. Здесь сказывается строптивая установка *не по отношению к человеку*, а по отношению ко всему образу жизни, который сложился до 3 лет, по отношению к нормам, которые предлагаются, к интересовавшимся прежде игрушкам. Дело не конкретно в маме или папе, а во всем семейном укладе жизни.

Четвертый симптом – своеволие - заключается в тенденции ребенка к самостоятельности, ребенок хочет все делать сам (одеваться, мыть посуду, завязывать шнурки, читать книги и т.п.).

!!! Дополнительные реакции (не у всех детей проявляются):

Протест-бунт. Все в поведении ребенка начинает носить протестующий характер, чего раньше не было. Все поведение ребенка приобретает черты протеста, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.

Симптом обесценивания. Ребенок старается обесценить, например, игрушку, отказывается от нее, в его лексиконе появляются слова и термины, которые означают все плохое, отрицательное.

Стремление к деспотизму. У ребенка появляется желание проявлять деспотическую власть по отношению к окружающим. Мать не должна уходить из дому, она должна сидеть в комнате, как он этого требует. Ему должны достать все, что он требует; есть он этого не станет, а будет есть то, что он хочет.

Кризис трех лет явление приходящее, но связанные с ним новообразования – важный шаг в психическом развитии ребенка. У детей 3-х лет проявляется своеобразный комплекс поведения:

Во-первых, стремление к достижению результата своей деятельности: дети не просто манипулируют с предметами, но и ищут способ решения.

Во-вторых, достигнув желаемого, ребенок стремится продемонстрировать свои успехи взрослому, для того чтобы получить его одобрение.

В-третьих, у детей обостренное чувство собственного достоинства, которое выражается в повышенной обидчивости, чувствительности к признанию достижений.

Этот поведенческий комплекс называется *«гордость за собственные достижения»*. Суть этого новообразования состоит в том, что ребенок начинает видеть себя через призму своих достижений, признанных и оцененных другими людьми.

Рекомендации родителям:

1. Откажитесь от постоянной опеки над малышом. Следует осознать тот факт. Что ребенок уже взрослеет и хочет получить право на самостоятельность. В таком случае, родители могут предложить ребенку несколько обязанностей, которые он должен выполнять изо дня в день. Важно установить такие задания, чтобы ребенок мог самостоятельно с ними справиться, без помощи окружающих. В таком случае ребенок осознает, что ему доверяют. Не нужно отказывать малышу в помощи, а наоборот можно предложить ему поучаствовать в уборке квартиры и т.д. Но следует оградить его от работы, которая потенциально опасна.
2. Не навязывайте свое личное мнение ребенку, нужно его просто попросить выполнить то или иное задание, например, попросить малыша перевести вас через дорогу, сказав, что вы боитесь делать это самостоятельно, и вам нужна его поддержка;
3. Контролируйте свои эмоции и не поддавайтесь срыву, если у ребенка образовалась истерика. Если вы будете спокойны, то ребенок поймет, что он не сможет посредством истерики добиться от вас желаемого;
4. Не усугубляйте спор с ребенком, дабы не образовалась конфликтная ситуация. Также не следует насильно отказывать ему в его желании, нужно спокойно объяснить всю ситуацию, но скорее всего малыш продолжит настаивать на своем;
5. Научитесь идти на уступки своему ребенку, однако это касается только мелких ситуаций, например, разрешить малышу скушать сосиску, а после суп. Поверьте, даже такая мелочная ситуация способна сблизить вас с малышом и показать то, что вы ему доверяете;
6. Научитесь доверять своему малышу, и обязательно выполняйте все свои обещания, чтобы у ребенка не было оснований для недоверия;
7. Не запугивайте ребенка нелепыми ситуациями и запретами выполнять то, что он хочет, здесь просто нужно определить нормы его прихотей. В таком возрасте можно попробовать донести до малыша полезную и столь важную информацию посредством игр. Так вы сможете установить рамки воспитания, которым будет поддаваться ребенок.

Общие рекомендации родителям:

1. *Реагировать спокойно.* Ребенок ищет слабые места, на которые можно надавить, он пробует взрослых на прочность. Дети – отличные манипуляторы и хорошо знают, как добиться желаемого. Но если родители будут реагировать слишком бурно, это приведет к конфликтам, всплеску негативных эмоций, истерикам, отказу выполнять требования взрослых. Спокойствие родителей передается ребенку, и он не так бурно реагирует на ситуацию или требования взрослых.

2. *Поощрять самостоятельность.* Ребенок в этом возрасте стремится исследовать мир. Он учится действовать сам, и это надо стимулировать. Ему нравится рисовать на стенах – можно прикрепить в этом месте лист бумаги. Хочет, как мама заняться стиркой, — выделить емкость с водой для стирки кукольной одежды. Таким образом малыш приучается и к труду.

3. *Право выбора* также развивает самостоятельность. Можно спросить: что ты сегодня хочешь надеть – синюю майку или зеленую.

!!! Родители и ближайшие родственники должны придерживаться единого стиля воспитания, чтобы трехлетка понимал, что от него хотят. Если один запрещает, другой разрешает, это вызывает противоречия и дополнительные капризы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРОЯВЛЕНИЯХ НЕГАТИВИЗМА?

В первую очередь, взрослым предстоит научиться сохранять спокойствие. Игра, мягкое общение сгладят вспышки гнева.

Ребенок не хочет есть – можно посадить рядом куклу и «кормить» вместе с ним. Плюс негативизма в том, что у ребенка появляется свое мнение. Наказывать в данном случае нельзя, лучше предоставить право выбора.

КАК ПЕРЕЖИТЬ СТРОПТИВОСТЬ?

Взрослым надо перестать делать за ребенком то, что он способен выполнить сам. Самое время научиться застегивать одежду, раздеваться, выполнять простые действия по дому.

КАК СПРАВИТЬСЯ С УПРЯМСТВОМ?

Ребенок настаивает на чем-то, потому что он принял собственное решение. Если выполнить его желание по каким-то причинам нельзя, то надо спокойно объяснить, почему. Например, ребенок в магазине просит машинку. Надо рассказать ему, что сейчас у мамы нет денег, чтобы приобрести такую дорогую вещь. Объяснять надо спокойно, доступным для малыша языком. Покажите пустой кошелек.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СВОЕВОЛИЯ

Положительная сторона – формируется самостоятельность. Постоянные запреты либо вызовут бурную реакцию, либо сформируют отсутствие желания что-то делать самому. Поэтому родителям надо поощрять естественное стремление к самостоятельности.

ПРОТЕСТЫ И БУНТ

Надо поддерживать у ребенка желание сделать то, что не получается, мягко направляя и помогая, но не выполняя полностью действия за него.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ

Ребенок начинает ругаться на родителей, дразнить их. Он хочет стать автором своей жизни, перестает быть подчиняемым. Это не значит, что взрослые должны это приветствовать. Надо показывать, что необходимо проявлять уважение к старшим, формировать силу воли. Большое значение имеет социализация – общение с другими детьми, взрослыми.

ДЕСПОТИЗМ

Положительная сторона – формирование силы воли. Ребенок учится стоять на своем, подчинять себе окружающий мир.

Есть опасность проявления симптома в отношении младших брата, сестры. В этом случае надо объяснять ребенку, что все дети равны, у них одинаковые требования к поведению и условия. Нельзя слишком баловать ребенка, потакать всем его желаниям, нужны и некоторые ограничения, чтобы малыш понимал, что не все ему дозволено.

Период может быть достаточно проблематичным для родителей, но он необходим, чтобы ребенок развивался как отдельная личность, у которого есть свои потребности, интересы. Важно не упустить момент, когда младший дошкольник проявляет желание что-то делать самостоятельно. В противном случае, путем тотальных запретов, можно воспитать инфантильную личность.

КРИЗИС В ВОЗРАСТЕ 7 ЛЕТ. Это очередная ступень развития ребенка, связанная с изменением социального статуса: дошкольник превращается в школьника. Основные черты этого переходного периода – проблемы с дисциплиной и соблюдением правил поведения в обществе. Кризис 7 лет связан с нежеланием ребенка подчиняться общепринятым дисциплинарным требованиям. Переживая кризис 6-7-8 лет, ребенок готовится к новому этапу жизни, который начнется, когда он переступит школьный порог. Преодоление эмоциональных сложностей поможет ему стать полноценным членом новой среды, принять ее правила и осознать выгоды.

Особенности ребенка 7-ми лет:

- Конфликт между потребностями и окружающей средой. Ребенок 7-8 лет больше всего на свете хочет стать взрослым. К этому подталкивают его не только внутренние потребности, но и культурная среда. Большинству

мальчиков и девочек старшие члены семьи внушают, что поход в первый класс означает взросление. Начав посещать школу, ребенок искренне надеется, что он стал самостоятельным и приобрел новую социальную позицию. Поэтому хочет сам решать, когда и куда ему идти, что надевать и так далее. Ребенок убежден, что имеет полное право вести себя как взрослый.

- Утрата детской непосредственности. Еще один аспект кризиса 7 лет – утрата ситуативности реакций и непосредственности. Поведение детей становится более произвольным, оно поддается меньшему влиянию внешних факторов. Именно поэтому появляется кривляние, наигранность, манерничанье. Мальчик или девочка выбирает для себя роль и следует ее логике, при этом его позиция может абсолютно не соответствовать ситуации. В результате возникают беспричинные скачки настроения, непоследовательность эмоций, изменения в поведении, неестественность реакций на те или иные события.

Рекомендации родителям:

1. Учите ребенка управлять своими эмоциями, на своем собственном примере.
 2. Проявляйте внимание к ребенку, показывайте ему свою любовь, поощряйте хорошее поведение, интересуйтесь его дружескими отношениями, давайте советы и др.
 3. Проверьте уровень знаний ребенка, как ребенок готов к школьному обучению, насколько он психологически, интеллектуально и морально готов к школе.
 4. Подготовьте ребенка к смене образа жизни и к новой для него роли, роли - школьника.
 5. Облегчить протекание кризисного периода под силу понимающим родителям. Следует расширить границы его свободы.
 6. Важно меньше опекать и ограничивать сына или дочку — забота должна проявляться не в тотальном контроле, а – в осторожном наставлении.
 7. Предоставьте право на собственные решения.
 8. Сохранение детства. В сложные моменты можно использовать поучительные мультфильмы, сказки, истории. Ребенок все еще остается ребенком.
 9. Оказывайте помощь в выполнении домашних заданий.
 10. В воспитании ребенка физическое наказание должно быть исключено.
 11. Терпеливо объясняйте. Разумеется, в жизни ребенка должны быть запреты, но перед тем как ввести «табу», следует объяснить, почему так нельзя поступать. Кроме того, стоит правильно формулировать правила – в виде совета или предостережения, а не приказа. Благодаря этому ребенок почувствует свое равенство со взрослыми.
 12. Маме и папе нужно внимательно слушать ребенка без критики. Пусть рассказывает истории, делится тем, что ему интересно. Ребенок начинает постепенно осознавать себя новой частью социума, понимать важность своей роли в обществе. Не нужно лишать его значимости дома, он должен чувствовать себя полноправным членом семьи. Следует интересоваться мнением сына или дочки — планируя досуг, совершая покупки.
 13. Предоставьте личное время. Семилетке приходится подолгу пребывать в коллективе и находить общий язык с разными детьми. Разумеется, это требует много энергии и сил. Стоит предоставлять ему возможность побыть одному.
 14. Перестать опекать. Ребенок является отдельной личностью, которая имеет право на свои особенности, увлечения, мнения. Тяжелее всего кризис семи лет проходит у тех детей, родители которых усиленно пытаются взять их под свой контроль.
- Подростковый возраст – сложный период и для самого подростка, и для всей семьи. Подросток как бы существует одновременно в двух мирах: взрослом и детском. Он считает себя взрослым, но окружающие еще не воспринимают его всерьез, что его обижает, заставляет доказывать всем взрослым свою независимость. Родители, признавая

взросление, начинают предъявлять новые требования, но при этом еще ограничивают возможности. Поэтому очень важно в отношениях с подростком найти оптимальный баланс автономии и близости; ответственности и свободы, самостоятельности и поддержки. Родителям важно продумывать систему своих требований к подростку, семейных правил.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, перестройка семьи особенно важна. Подросток ищет себя, формирует свою личность. Для этого ему требуется активное общение со сверстниками и вместе с тем, сильная поддержка семьи. Для того, чтобы помочь подростку справиться с его задачами развития, от семьи требуется очень большая гибкость. Важно постепенно давать подростку все больше свободы и ответственности, но при этом сохранять поддержку и заботу. Нужно отпускать его во взрослую жизнь, но при этом очень деликатно сохранять родительскую поддержку. Как бы ставить его на крыло, а не просто «выбрасывать из гнезда». В том числе, родителям приходится справляться с собственным беспокойством о безопасности своего подростка, разрешать ему больше самостоятельности, не заражая его своими страхами, но организуя способы обеспечения безопасности (в реальной жизни и в интернете).

Обязанности нужно перераспределить с учетом того, что подростку нужно больше личного времени, а также с учетом того, что у него уже есть больше возможностей и навыков. Понятно, что правила поведения для подростка должны отличаться от правил жизни более младшего ребенка, также его уже можно привлекать к обсуждению этих правил. Бывает так, что к этому этапу подросток уже начинает играть важные для всей семьи роли, которые могут на этом этапе сдерживать его индивидуальное развитие. Например, он может стать воспитателем для своих младших братьев, сестер или посредником в конфликтах родителей. И тогда бывает сложно отпустить подростка в более самостоятельную жизнь. Родителям это трудно заметить, полезно прислушиваться к мнению самого ребенка.

Одной из важных особенностей подросткового возраста является то, что родители перестают быть для ребенка таким большим авторитетом, как раньше, в то же время они становятся зависимыми от мнения сверстников. Поэтому им может быть трудно принять советы родителей, особенно в тех сферах, где родители им кажутся некомпетентными, где при разных точках зрения сверстников и родителей, они с большей вероятностью посчитают правыми сверстников. Поэтому в первую очередь важно позаботиться о том, чтобы сохранить доверие подростка к родителям, его уверенность в том, что что бы ни случилось, он может прийти к родителям за помощью и поддержкой и они его не осудят, не накажут, а постараются понять и помочь.

Если у вас возникают конфликты с подростками, связанные с адаптацией к новому периоду жизни, важно эти конфликты разрешать конструктивно. Для этого полезно слышать, понимать и подтверждать эмоции вашего ребенка, его потребности, за удовлетворение которых он так борется. Важно различать эмоции и действия ребенка, Вы можете быть не согласны с тем, что и как он делает, говорить о недопустимости таких действий, но постарайтесь понять его чувства, подтвердить, что Вы понимаете, что движет Вашим подростком, даже когда не принимаете сами действия. Это поможет вам договариваться с подростком, вместе искать способы, как выражать свои эмоции и потребности более приемлемым способом.

Важно также уважать индивидуальность подростка, интересоваться его увлечениями, знать о круге его общения. Хорошо, если это будет искренний интерес, а не контроль. Также, несмотря на то, что подростки стремятся к независимости от родителей, им важно внимание родителей. Желательно, чтобы в вашей семье сохранились или создавались какие-то новые приятные совместные ритуалы, а также, чтобы у каждого

родителя было какое-то совместное с ребенком времяпрепровождение, что показывает ребенку, что он остается членом своей семьи, но также что каждому родителю интересен именно он.

Еще очень важно позволить ребенку совершать его собственные ошибки. В этом будет проявляться Ваше уважение к Вашему взрослеющему ребенку. Вы поможете ему гораздо больше не тем, что будете пытаться предотвращать все его возможные ошибки, а тем, что будете постоянно давать ему знать, что Вы всегда на его стороне, что что бы он ни решил или ни сделал, Вы будете его поддерживать и помогать. Такая Ваша позиция сделает Вашего подростка более уверенным в себе, спокойным и, соответственно, рассудительным. Ему будет легче с Вами советоваться и сообщать о проблемах, как только они возникают, а не тогда, когда ситуация уже зашла слишком далеко. Конечно, чтобы выдерживать такую позицию, родителю нужно много сил и осознание собственных установок и страхов.

Выше описаны только самые общие задачи и способы их решения. Конечно, жизнь каждой семьи гораздо более сложна и многообразна. Поэтому важно осмысливать эти рекомендации с учетом особенностей Вашей семьи и Вашей жизненной ситуации. Вы можете обратиться к психологу с тем, чтобы точнее оценить свою ситуацию и найти оптимальные именно для Вашей семьи решения.

Как помочь ребенку пережить подростковый период?

Родители должны помнить, что:

1) Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками, поэтому родители «отходят на второй план». Подросток может отстраняться, стать более скрытым, молчаливым. К тому же зачастую мнение родителей, их жизненные ценности, даже стиль жизни подросткам может казаться глупым, неправильным, родители могут казаться несовременными, отсталыми, мало понимающими в реальной жизни. НО, если ДО подросткового возраста были выстроены хорошие, доверительные детско-родительские отношения, то ребенку по-прежнему важно мнение взрослых, их забота и принятие. Они не всегда могут это сказать и в силу своей «ершистости» могут еще более отталкивать родителя, но потребности в любви, принятии и безопасности – базовые для любого человека. Важно не навязываться ребенку с разговорами, советами, нотациями и т.п. если родитель хорошо знает своего ребенка, и будет наблюдательным, то можно увидеть эти ситуации, когда ребенок нуждается в объятиях, разговоре.

Естественно, что если раньше с ребенком не разговаривали по душам, не обнимали и не говорили, что он значим для родителей, любим, то резкая демонстрация теплых чувств может напугать и оттолкнуть ребенка еще больше. В данном случае нужна постепенно выстраивать отношения.

2) Основное новообразование этого возраста – чувство взрослости. Ребенок хочет, чтобы его принимали как равноправного члена семьи, его мнение должно приниматься и учитываться. С ним уже нежелательно обращаться как с ребенком, указывать, заставлять, требовать жестко. Задача родителя – выстроить такие отношения, при которых у ребенка будет ощущение, что его воспринимают как равного, но родитель всё еще, безусловно, главный. Можно спрашивать его мнение (например, про то, что он хочет в одежде, на ужин, по поводу просмотренного фильма и т.п.), можно попросить его помощи в настройке компьютера или выборе юбки для мамы. Если родители требуют выполнения каких-то правил, то желательно объяснить их целесообразность. Если родители ругают ребенка, когда он им лжет, но при этом ребенок знает, что родители лгут друг другу или кому-то, то доверие к родителю пропадает.

Не забываем, что ребенок копирует поведение своих родителей, поэтому в некоторых его реакциях можно увидеть себя. И попытаться проанализировать: я так делаю – мой ребенок так делает. Что мне нужно поменять в своем поведении? И возможно реакции ребенка изменяться.

Основные правила, которые озвучивают психологи:

1. *Вне зависимости от возраста ребенка поддерживать доброжелательные и доверительные с ним отношения.* Для этого необходимо интересоваться его жизнью, уважительно относиться к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Важно, как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается.

2. *Помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков не эффективен, даже опасен.* Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или автоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

3. *Говорить о перспективах в жизни и будущем.* У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

4. *Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.* Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.

5. *Передать ребенку понимание ценности жизни и здоровья.* Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.

6. *Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.* Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

7. *Проявлять любовь даже при внешней грубости подростка.* Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

8. *Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком.* В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим ребёнком – подростком.

Полезные источники:

1. Интервью с психологом о подростковом возрасте http://www.shadr.info/video/2019/03/27/4061-programma_intervyu_svetlana_istomina/
2. Как наладить контакт с ребёнком и сохранить доверительные отношения в подростковом возрасте https://family3.ru/articles/contact_teenager

3. Отрывок из книги А. Пономаренко «Как наладить отношения с подростком. 100 практических советов» <https://www.litmir.me/br/?b=218466&p=1>
4. Как найти общий язык с подростком <https://www.youtube.com/watch?v=K4ydkR37ALI> (на этом сайте можно посмотреть несколько интервью с Юлией Александровной Токаревой по взаимодействию с подростками).