

Как помочь подростку стать самостоятельным

Подростковый возраст очень противоречивый и непростой период, как для родителей, так и для детей, который может вызвать бурю разных сильных чувств.

Психологи определяют возрастной период подросткового возраста с 10 до 15 лет. Во время этого периода меняется поведение подростка, его эмоциональные реакции и мировоззрение в целом. Иногда доходит до того, что взрослые/родители перестают понимать подростка, часто говоря: «как будто его подменили». Так, ещё вчера понятный, «свой» ребёнок, становится вдруг незнакомцем и практически чужим.

В связи с этими бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют кризисным. Кризис – это решающий поворотный момент в жизни любого человека.

Все родители хотят, чтобы дети стали самостоятельными, активными, целеустремлёнными, успешными. И у всех этих качеств есть шанс развиться и укрепиться именно в подростковом возрасте, но через этапы борьбы и отстаивания себя.

Чем трудна для родителей самостоятельность ребёнка?

- Страх потерять контроль;
- Ребёнок наделает ошибок (попадёт в передрагу, а родителю «расхлёбывать»);
- Ощущение собственно ненужности: (раньше ребёнок советовался, спрашивал разрешения, а теперь нет);
- Потеря собственного авторитета в глазах подростка (раньше сказал «нельзя» и всё, а теперь нужно объяснять почему).

Подросток, отстаивая свою самостоятельность – это его уникальная подготовка к взрослой жизни, где он сможет проявлять себя активным, целеустремлённым, успешным человеком, тем, кем родители хотят его видеть. И тогда задача родителя на этом этапе – подготовить своего ребёнка к взрослой жизни, поддерживая его в его самостоятельности и развивая её.

Рекомендации родителям

по развитию самостоятельности у подростков:

1. Не бойтесь. Пусть они лучше растут бунтарями, колючими ёжиками, чем безропотными тихонями, тихими омутами и трусами. Не мешайте им хотеть, пробовать, ошибаться. Чем скорее вы научитесь переживать за них, а не за себя, тем лучше для всех. А если вам приятно подавать деткам забытые тетрадки, сменную обувь, рефераты – подавайте себе на здоровье. Только знайте: за такое не благодарят. Когда-нибудь, в нужный решающий момент его жизни, вас может не быть рядом. Что тогда?

2. Кто-то из известных педагогов сказал, что с годами «родители изживают себя». И нет в этом ничего обидного. Это значит всего лишь, что повзрослевшим детям уже не нужны няньки и подсказчики – им нужны мы как добрые, надёжные друзья.

Преодолеть этот путь всегда нелегко. Поэтому-то и нужно двигаться постепенно, понемногу отказывая себе в удовольствии нянчиться с ними. Сначала пусть сами решают, что им надеть, потом усложняйте задания. Только так потихонечку их можно научить самостоятельности.

3. Позволяйте им испытывать последствия их собственных действий, когда это не слишком опасно. Если подростку нужно написать реферат, не ходите за ним по пятам два дня. Мало того что испортите себе выходной, но и его отвлечёте: будет обижаться на вас и думать забудет про реферат. Предоставьте ему возможность потянуть время, а потом провести бессонную ночь – зато какая это будет ночь: сразу всё поймёт!

4. Научно доказано, что у подростков рассеянное внимание. Поэтому, когда вам всё-таки нужно ему о чём-то напомнить, говорите только одно слово, например: «Стирка!» Это подростку услышать и усвоить легче, чем пятиминутную лекцию о необходимости общественного полезного труда и о том, что вы в его годы... Запомните: одно слово эффективнее нотации.

5. Доверяйте им небольшие серьёзные дела. Человек взрослеет тогда, когда делает что-то без страховки. Если же человеку всегда есть на кого понадеяться, то и всю ответственность тут же переложит – так мы все устроены.

6. У детей должны быть регулярные обязанности по дому. Расскажите им, что домашнее хозяйство осилить можно только командой. Помогите ребёнку ощутить себя игроком сплочённой команды. И тогда уборка квартиры, проблема мусора станет для него гораздо более значимой и насущной, чем прежде.

7. Учитесь настаивать на своём. Дети хитрее, чем мы думаем, умеют заставить нас жалеть себя и сделать наконец за них всё то, о чём их просили. Не сдавайтесь и ждите исполнения просьбы – даже если на то уйдёт шесть недель. А если сделают плохо – заставьте переделать. Зато они поймут, что лучше сделать всё сразу и хорошо, чем потом десять раз переделывать.

8. Дети должны знать, что мы любим их. И не только потому, что они послушны и исполнительны. А потому, что мы чувствуем это всегда, как бы хорошо или плохо ни шли дела, несмотря на наши слабости, недостатки или достоинства.