**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

 **Информация к размышлению для родителей подростков**

**«Почему подростки становятся трудными?»**

Исследователь-этнограф Маргарет Мид пришла к выводу, что кризисы, по крайней мере, подростковый, есть только в так называемых развитых обществах. На островных племенах такого понятия и явления практически не существует, либо существует в ином понимании. То есть рассматриваемый нами подростковый кризис – явление социализированное!

*Если подумать беспристрастно, то кризис подросткового возраста* – это очень интересно, это богатейшая эпоха расширяющихся возможностей. Подростковость, казалось бы, должна переживаться с радостью, любопытством и увлечением, а не с ужасом, истериками и мучительным напряжением для всей семьи. Но взрослые ждут подросткового кризиса с тяжёлыми предчувствиями и, к сожалению, редко в них ошибаются. «Ничего не поделаешь, переходный возраст!»

***А, в самом деле, что мы делаем, чтобы наши худшие ожидания не сбылись? Конструктивно – часто ничего! Зато мы порой делаем многое, чтобы это происходило нелегко!***

 **Подростки становятся «трудными», когда:**

* 1. ***Требования родителей не соответствуют их возрасту:***

- Родители слишком многое позволяют, слишком мало требуют.

- Родители слишком мало позволяют, слишком много требуют.

- Родители мнят ребёнка младше, чем он есть на самом деле, и общаются с ним как с маленьким

- Родители рассматривают ребёнка как взрослого и общаются с ним с детства как со взрослым человеком, уже имеющим жизненный опыт.

**2. *Родители занимаются «обеспечением» материальных потребностей ребенка***, не устанавливая с ним душевный контакт и теплые, дружеские отношения, наполненные взаимным интересом.

**3. *Родители стремятся вырастить из ребёнка «идеального себя»,*** чтобы он стал таким, какими «они сами хотели, не смогли стать»; подменяют любовь к реальному ребёнку любовью к его идеальному «образу» в их сознании. Для ребёнка нет ничего трагичнее такой подмены.

4. ***Родители противоречивы или непоследовательны в принципах воспитания ребёнка***.

- В семье вообще нет чётких правил – за что ребёнка накажут, а за что поощрят; всё определяется «свободной прихотью» родителя. - В семье существует 2 противоречивых набора правил воспитания – один мамин, другой папин, и они не согласованы друг с другом.

- Правила в [семье](http://www.nlptherapy.ru/psychotherapy/family-therapy/8-family-consent) есть, но родители непоследовательны в их применении: то применяют, то нет; накажут за проступок, а потом просят прощения, ласкают и дарят подарки.

 **-** В семье с несколькими детьми родители используют разные принципы в воспитании и отношениях со старшими и младшими.

 - Родители пренебрегают воспитанием как таковым, и только «содержат» и «кормят» ребёнка, наивно надеясь, что его воспитает «школа», «улица», «жизнь», «государство»…

**Подростки становятся трудными, в результате того, что**:

1. ***Родители всё свободное время и силы посвящают ребёнку***, он является «краеугольным камнем» для семьи, смыслом существования и единственным «светом в окошке».

 2. ***Родители не уделяют достаточно времени ребёнку***, общению с ним, беседам и воспитанию. Они «содержат» и «питают» его; в семье царят холодновато-​вежливые отношения, чувства и эмоции не принято проявлять открыто.

3. ***Родители не живут в согласии и любви друг с другом***, в семье преобладают явные или скрытые непонимание, конфликты, взаимное неудовольствие.

**4. *Родители разводятся, и при этом сохраняют плохие отношения*** друг с другом; ребёнка настраивают против одного из родителей, или он после развода не имеет с ним нормального общения.

**Подростки становятся трудными, чтобы:**

**1. *Получить недостающее им внимание родителей*** – неважно, положительное или отрицательное:

- В случае, если в детстве они не получили достаточно этого внимания.

- В случае, если в детстве приучили их к избыточным дозам этого внимания, и у ребенка в силу инфантилизма возникла так называемая «бесконечная» (невротическая) потребность в любви.

**2. *Отстоять своё право быть самостоятельной, отдельной от родителей личностью***; самоутвердиться и уважать себя.

**Обращение подростка  к родителям**

* **Не балуйте**меня**,** вы этим меня портите. Я хорошо знаю, что необязательно давать мне всё, что я требую. Я просто испытываю вас. Особенно не давайте мне того, что я хочу, ущемляя вас самих в чём-то.
* **Не бойтесь быть твёрдыми**со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить своё место и особенно помогает, когда со мной разговаривают как с взрослым. Мне легко в таком случае выполнять справедливые требования.
* **Не полагайтесь на применение силы**в отношении со мной. Это приучит меня к тому, что считаться надо только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы. Особенно если вы будете учитывать и мои интересы, и уважать их.
* **Не расстраивайтесь слишком сильно,** когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне. Иногда, от своего бессилия перед вами я готов заплакать, и защищаюсь таким вот образом.
* **Не обращайте внимания на мои дурные привычки.** Это меня портит. Особенно не говорите: «Ты еще маленький, тебе ещё рано то-то и то-то…» Вы хотите, чтобы я чуть подрос и оторвался на полную катушку?
* **Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.**Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо. И узнал об этом раньше, чем вы думаете. Вспомните себя.
* **Не требуйте от меня объяснений,** зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе. Как, впрочем, и вы. С кем не бывает!
* **Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори.**Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне много внимания. Это называется «вторичная выгода». Дайте мне лучше пример здорового образа жизни, покажите, как это замечательно.
* **Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени.**Значение имеет то, как мы его проводим. Особенно мне полезно, когда вы продумываете, что было бы интересно и мне и вам.
* **Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения,**но похвала, когда честно заслужена, иногда всё же вами забывается. А нагоняй за проступок – никогда.
* **Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям.**Заметьте, не как к приятелю или коллеге, а как к настоящему другу. Тогда я тоже стану вашим другом.