**10 ПОРАД ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ**

**1**. У підлітковому віці діти починають оцінювати життя своїх батьків. Підлітки, особливо дівчатка, обговорюють поведінку, вчинки, зовнішній вигляд мам і тат, вчителів, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки, як можна раніше.

**2.** Головне у ваших взаєминах з дитиною - взаєморозуміння. Щоб встановити його, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід як іти на поводу миттєвих бажань дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити, чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

Підтримуйте впевненість дітей в собі, в своїх силах, в тому, що навіть при певних недоліках (які є у кожного) у них є свої незаперечні переваги. Стратегія батьків - сформувати у дитини позицію впевненості: «все залежить від мене, в мені причина невдач або успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

У виховному процесі неприпустима конфронтація, боротьба батьків з дитиною, протиставлення сил і позицій. Тільки співпраця, терпіння і зацікавлена участь в долі дитини дають позитивні результати.

**3**. Дивуйте - запам'ятається! Той, хто робить несподіване і сильне враження, стає цікавим і авторитетним. Що приваблює дитину в дорослому? Сила - але не насильство. Знання - згадайте, наприклад, одвічні «чому?» у малят. На яку їх частку ви зуміли зрозуміло і повно відповісти? Розум - саме в підлітковому віці з'являється можливість його оцінити. Уміння - тато вміє кататися на лижах, лагодити телевізор, водити машину... А мама малює, готує смачні пиріжки, розповідає казки... Зовнішній вигляд - його більшою мірою цінують дівчатка. Життя батьків, їх звички, погляди мають набагато більший вплив на дитину, ніж довгі повчальні бесіди. Важливе значення для підлітків мають і ваші доходи.

**4.** Ви хочете, щоб ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчіться самі і навчіть її основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки - це лише «швидка допомога» в тих випадках, коли організм не справляється сам. Ще Тіссо стверджував: «Рух може за своєю дією замінити всі ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху». Головне - навчити організм справлятися з навантаженнями, насамперед фізичними, тому що вони тренують не тільки м'язи, але і всі життєво важливі системи. Це праця чимала і регулярна, але і вона дає людині «почуття м'язової радості», як назвав це відчуття майже сто років тому великий лікар і педагог П.Ф. Лесгафт. Звичайно, фізичні і будь-які інші навантаження повинні відповідати віковим можливостям дитини.

До речі, тільки фізичні вправи можуть пом'якшити шкоду від багатогодинного сидіння з партою, а також дати вийти на зовні накопиченій «зайвій» енергії.

І абсолютно необхідно, щоб дитина розуміла: щастя без здоров'я не буває.

**5.** Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути розмови по душах, походи в театр і на природу, читання книг і інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні бути надані самі собі, навіть якщо вони приїздять додому тільки на вихідні. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає? Обов'язково подумайте, чим буде займатися ваша дитина в години, вільні від навчання та тренувань. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але дитина повинна твердо знати: часу на неробство й нудьгу у неї немає.

**6.** Бережіть здоров'я дитини і своє, навчитеся разом з ним займатися спортом, виїжджати на відпочинок, ходити в походи. Який захват відчуває дитина від звичайної сосиски, засмаженої на багатті, від шматочки чорного хліба, який знайшовся в пакеті після повернення з лісу, де ви разом збирали гриби. А день, проведений у гаражі разом з батьком за ремонтом автомобіля, здасться хлопчиськові святом більш важливим, ніж катання в парку на самому «крутому» атракціоні. Тільки не пропустіть момент, поки це дитині цікаво.

Те ж саме стосується і звички до домашніх справ. Маленькому цікаво самому мити посуд, чистити картоплю, пекти з мамою пиріг. І це теж можливість розмовляти, розповідати, слухати. Пропустили цей момент - «вберегли дитину, щоб не бруднив руки, все - помічника позбулися, але запам’ятайте- ніколи не пізно виправитись, головне - бажання.

**7.** Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

**8.** Не оберігайте підлітків надмірно від сімейних проблем, як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чия-то хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підліткові необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в чому-небудь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій в майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підліткові сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитину від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють її можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях.
Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про його спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчувають брехню в будь-якій формі. А тому, хто обдурив раз-інший, довіри чекати вже не доводиться.

**9.** Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо у свого вихованця ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

**10.** Якщо ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або дочки в будь-яких важливих для них питаннях, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і дитині. І постарайтеся не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко.