

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

**"Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
"Радость"**

**ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ ДЕЛАЕТ ПОДРОСТКА
СЧАСТЛИВЕЕ!**

Составитель:
педагог-психолог:
Бондаренко Ирина
Романовна

Абакан 2021г.

В нашем сознании существует представление, что подростки, в отличие от детей, уже мало нуждаются в поддержке семьи. Считается, что в трудном возрасте ребята больше ценят общение с друзьями. Авторитет среди сверстников, дружба, любовь, конечно, важны для самоощущения старшеклассников. Однако и отношения с родителями тоже очень значимы. Подросток чувствует себя более счастливым, если ощущает тепло, внимание и помощь со стороны семьи

Подросток остро нуждается в общении с семьей!

Взрослея, дети так или иначе дистанцируются от родителей. С одной стороны, подросток «дрейфует» в сторону сверстников (друзей, одноклассников), ищет у них поддержки. Общение вне семьи происходит все чаще. С другой стороны, повзрослевший ребенок уходит в себя, пытается держать близких на расстоянии, яростно отстаивает «свою» территорию и свободу. Контроль со стороны родителей он встречает в штыки. Это происходит отнюдь не только с «трудными» подростками, но с большинством тинейджеров.

При всей дистанции с родителями, старшеклассник внутренне остро нуждается в их поддержке. Ему необходима «долюбленность», ощущение своей значимости для близких, их внимание. Это может спасти подростка от участия в сомнительных интернет-сообществах.

В одном из подростковых интернет-форумов ребята 13-16 лет пишут:

«Человек живет в семье, а чувствует себя одиночкой. И родители ничуть не переживают, что я вот отдельный от них такой».

«Папа у меня хороший, но не заморачивается мной. Спросит, как здоровье, и до свиданья. А иногда хочется выговориться».

«Я люблю свою семью, очень, я просто хочу искренних разговоров. Мне не хватает их внимания».

«Мама воспитывала меня хорошо, но что-то пошло не так. Я обманываю и сама потом страдаю. Смотрю на одноклассников — они все счастливы, в семье их любят, и они любят своих родителей... Мама относится ко мне очень холодно, а раньше было не так».

«Я все записываю в дневник, он единственный, кто помогает мне высказаться. Раньше все рассказывала маме, но она меня уже не слушает. Работа у нее, то, се. А у меня безответная любовь в это время».

«По поводу внешности, конечно, переживаю. Я не модель с обложки. Маме, думаю, мои страдания не пофиг, но она занятой человек, в офисе».

«Мама спрашивает, как дела. Начинаю отвечать — отвлекается, занимается другим. Нафиг делать вид, что ей интересно? Лучше честный игнор».

«Хочется хоть какой-то поддержки от родителей — хоть бы полчаса в день чтобы сели со мной и просто поговорили. Устал ждать. Подскажите, как им намекнуть на душевный разговор».

Подростки ищут открытого общения, ответов на свои вопросы. Пусть родителей и детей разделяют мнения и культурные пристрастия **доверие и любовь** не должны зависеть от этого. Тем более, что их присутствие в жизни подростка сказывается на его самоощущении.

Фундамент счастья

Социальный капитал человека — его контакты с другими людьми — влияет на удовлетворенность жизнью. Люди, у которых хорошие отношения с окружающими, чаще чувствуют себя счастливыми, чем те, у кого отношения не складываются.

Важно знать!!!!

Современные родители стараются развивать «социальный интеллект» ребенка — умение общаться. Оно повышает уверенность в себе, спасает в трудную минуту, способствует успеху. Те, кто находит с людьми общий язык, часто получают ответную поддержку. Да и сама мысль о том, что человеку есть на кого положиться, делает его счастливее.

Важно знать!!!!

Особенно ценна поддержка «ближнего круга» — детей и родителей. Такой «внутрисемейный социальный капитал» включает:

- любовь и нежность, эмоциональную близость родителей и детей;
- ценности и установки, принятые в семье (когнитивный аспект);
- взаимопомощь, внимание друг к другу (деятельностный аспект).

Поощряйте самостоятельное принятие решений и ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖИВАЙТЕ своего ребенка

- ▣ Выбрать правильную степень участия в жизни подростка — одна из самых сложных задач, с которой сталкиваются родители. Если раньше поощрение самостоятельности состояло в том, чтобы разрешать детям сделать то, что они уже готовы выполнить, то теперь настало время, когда они должны принимать решения по поводу действительно важных вещей.
- ▣ Подростку следует чаще говорить: «Выбор за тобой», выражать уверенность в правильности его суждений и стараться не оказывать скрытого сопротивления под видом предупреждения возможного неблагоприятного исхода дела. Сейчас поощрение самостоятельности означает, что время от времени вы разрешаете подростку принимать неразумные (но не опасные) решения.

Важно осознавать, что...

...подросток может учиться не только на своих успехах, но и на ошибках. И обучение будет тем более эффективным, если у него рядом есть заботливый взрослый — тот, кто поможет справиться с негативными эмоциями в случае неудачи и объяснит, как находить решения в будущем.

Поэтому принимайте и подтверждайте эмоциональные переживания своего ребенка. Если у него возникают проблемы, сочувственно выслушивайте его, но не осуждайте. Будьте его союзником, когда он приходит к вам за помощью. Эти шаги предельно просты, но именно они являются основой для формирования глубокой эмоциональной связи между родителем и ребенком и также сделают его более счастливым!

Используемые источники:

1. <https://iq.hse.ru/news/206756601.html>
2. Эмоциональный интеллект ребенка
Практическое руководство для родителей
Джон Готтман