

**Подростки и семейные отношения.** Подростки нуждаются в любви и поддержке родителей в то время, когда многое в их жизни меняется. Вы можете поддерживать свои отношения с вашим ребёнком-подростком сильными благодаря обычной повседневной деятельности.

**Подростки и родители: факты.** Многие люди думают, что семьи становятся менее важными для детей, когда они переходят в подростковый возраст. Но вашему ребёнку нужна своя семья и её поддержка, которую она предоставляла, насколько могла, когда ребёнок был моложе.

Это правда, что семейные отношения меняются в подростковом возрасте. Когда ваш ребёнок был мал, ваша роль заключалась в питании и воспитании, то есть в руководстве его жизненными процессами. Теперь вы можете обнаружить, что ваши отношения с вашим ребёнком имеют тенденцию стать всё более равноправными.

В течение подросткового возраста у большинства молодых людей и их семей в отношениях происходят взлёты и падения, но, как правило, дети в конце подросткового возраста становятся лучше, потому что становятся более зрелыми. Семейные отношения, как правило, остаются прочными.

Для подростков родители и семья являются источником заботы и эмоциональной поддержки. Семьи дают подросткам практическую, финансовую и материальную помощь. И большинство подростков по-прежнему хотят проводить время со своими семьями, делиться идеями и получать удовольствие от общения.

Это нормально для подростков быть капризными или казаться некоммуникативными, но они все равно нуждаются в вас. Ваш ребёнок по-прежнему хочет, чтобы вы были вовлечены в его жизнь, хотя временами его отношение, поведение или язык тела как будто бы говорят, что он этого не делает.

**Почему ваш ребёнок нуждается в вас.** Подростковый возраст может быть очень трудным временем, потому что ваш ребёнок переживает быстрые физические и эмоциональные изменения. Молодёжь не всегда уверена в своей способности адаптироваться к тем или иным ситуациям, но всё же пытается решать возникающие несоответствия детскими способами. Поэтому подростки нуждаются в поддержке людей, имеющих жизненный опыт и развитые способности решения возникающих проблем, как противовес влияния сверстников, в большинстве своём также не имеющих опыта решения жизненных задач.

Семейная поддержка может иметь жизненно важное значение для преодоления различных проблем.

В течение этого времени ваша семья может быть безопасной эмоциональной базой, где ваш ребёнок чувствует себя любимым и принимаемым, независимо от того, что происходит в остальной части его жизни. Ваша семья может строить и поддерживать уверенность вашего ребёнка в себе, оптимизм и самобытность.

Когда ваша семья устанавливает правила, границы и стандарты поведения, вы даёте вашему ребёнку чувство логичности и предсказуемости происходящего.

**И каким бы они ни были, ваш жизненный опыт и знания могут быть действительно полезны вашему ребёнку, просто он не всегда хочет, чтобы вы об этом знали!** Близкие семейные отношения и поддержка семьи могут снизить рискованное и саморазрушающее поведение подростков, такое как употребление алкоголя и других наркотиков, а также проблемы, наподобие депрессии, которые чреваты суицидальными проявлениями. Влияние семьи на повышение уровня социализации подростка также может

повысить мотивацию вашего ребёнка к обучению в школе и его стремление к успеху в образовании.

Крепкие семейные отношения могут значительно помочь ребёнку-подростку превратиться в хорошо адаптированного к изменениям жизненных условий, внимательного и заботливого взрослого.

**Теперь вы знаете?** Просто быть с семьёй, позитивное влияние семьи помогает снижать количество проблем, связанных с поведением подростков, повышает социализацию ребенка. Даже когда вы находитесь на кухне, а ваш ребёнок находится в своей комнате, он знает, что может прийти и поговорить с вами, если захочет. И где бы не находился подросток, ему будет гораздо легче, если он знает, что поддержка семьи доступна всегда, даже если он пока и не нуждается в ней.

### **Советы по созданию позитивных семейных отношений.**

Обычные повседневные дела, которые делаются в семье, могут помочь построить и поддерживать прочные отношения с подростками. Эти советы могут помочь вам и вашей семье:

- Регулярные семейные ужины и воскресные обеды – это отличная возможность для всех пообщаться о том, как члены семьи провели свой день или о интересных событиях, которые происходят или приближаются. Если вы поощряете всех иметь право голоса, то никто не будет чувствовать себя в неловком положении. Кроме того, многие семьи считают, что еда более приятна, когда телевизор не включён!
- Попробуйте спланировать время для весёлых семейных прогулок, да так, чтобы каждый мог по очереди выбирать мероприятия. Расслабляющий отпуск или выходные вместе с семьёй, также могут укреплять сплочённость.
- Каждый момент, проведённый с вашим подростком даёт вам возможность наслаждаться компанией друг друга. Это может быть также шанс поделиться мыслями и чувствами. Найдите возможности каждому родителю пообщаться наедине с ребёнком.
- Отмечайте достижения своего ребёнка, разделите с ним его разочарования и проявляйте интерес к его увлечениям. Вам не нужно делать что-то экстра-неординарное, иногда это просто желание посмотреть, как ваш ребёнок занимается спортом, музыкой или другими внеклассными занятиями.
- Распорядок дня, семейные традиции и ритуалы могут помочь вам и вашему ребёнку регулярно выделять время для общения. Например, у вас может быть совместный поход в кино, приготовление любимого блюда, семейные игры или вечерние прогулки.
- Согласованные обязанности по домашнему хозяйству дают детям всех возрастов ощущение, что они вносят важный вклад в семейную жизнь. Это может быть, например, уборка дома, покупки, помощь старшим или младшим членам семьи.
- Ограничения и последствия дают подросткам чувство безопасности, структурированности и предсказуемости. Согласованные правила помогают вашему ребёнку знать, какие стандарты применяются в вашей семье, и что произойдёт, если он их нарушит.
- Проводите семейные обсуждения для решения проблем. Это даёт каждому возможность услышать разные мнения и помочь выработать решение, в котором участвуют все.
- Заинтересуйте подростка развитием **навыков защиты от манипуляций** сверстниками, так называемыми “лидерами мнений” и СМИ.

*Материал подготовлен педагогом-психологом*

*МБОУ «Школа №106» Разумовской С.А.*