

Как помочь подростку повзрослеть

Как бы вам ни хотелось, чтобы чадо подольше оставалось милым малышом, рано или поздно ему придется повзрослеть. И будет лучше, если родители помогут тинейджеру вовремя встать на ноги

Автор: [Надежда Зарочинцева](#)

Стоит ли рассказывать, какими последствиями для ребенка грозит гиперопека и всеобъемлющая забота родителей! И чем дольше мама и папа носят свое чадо на руках, тем неприятнее эти последствия. Всею свое время. Поэтому как только сын или дочь вплотную подбираются к подростковому возрасту, а понять это можно по характерным чертам подросткового кризиса — протестам, раздражительности и грубости, эмоциональности, максимализму и романтизму, пора поспособствовать отделению чада от маминой юбки. А значит, вам необходимо научить ребенка быть самостоятельным и независимым. Как это сделать?

1. Осознайте, что он уже не маленький

В первую очередь понять это нужно самим родителям (причем не только понять, но и изменить свое поведение). Воспринимайте чадо как личность и внушите ему, что пора вести себя соответственно. Объясните, что он уже достаточно большой, поэтому взрослые не обязаны носиться с ним, как с крохой: баловать, опекать, вытирать нос, проверять домашние задания, убирать за ним вещи, мыть посуду и прочее.

Предложите ребенку проследить, как ведут себя значимые для него взрослые в тех или иных ситуациях, и научиться поступать так же. Если же значимые люди сплошь отрицательные персонажи (у подростков и такое бывает), поищите для отпрыска новых героев, посмотрев вместе с ним какие-нибудь хорошие фильмы. В отдельных случаях, когда у детей хорошая эмоциональная связь с родителями и нет проявлений возрастного негативизма, такими героями могут выступить и мама с папой.

2. Научите его быть ответственным

Объясните тинейджеру, что как взрослый человек он должен нести ответственность за свои слова и действия, а не прятаться за родителями в сложных ситуациях. Ведь люди предпочитают общаться и иметь дело с теми, кто умеет держать слово и быть ответственным. Поговорите о том, что никто не совершенен, и все имеют право на ошибки. Но в отличие от детей, взрослые, поступив неправильно, готовы признать это.



3. Объясните, как завоевать доверие

Заведите разговор о том, почему вы контролируете ребенка: спрашиваете, где он находится, почистил ли он зубы и не забыл ли сделать уроки. Все дело в том, что для того, чтобы получить возможность жить так, как тебе хочется, нужно сначала завоевать доверие близких людей. И это касается не только родителей, но и сверстников. Ведь даже друзья не доверят вашему тинейджеру самому организовать вечеринку или закупить подарки для учителей, если не будут уверены в том, что он сможет это сделать. Поэтому подростку стоит вести себя по правилам, слушать взрослых и прислушиваться к мнению друзей, чтобы в дальнейшем ему доверяли и не контролировали.

4. Позвольте ему действовать самостоятельно

Даже если ребенок еще не до конца завоевал ваше доверие, наверняка найдется несколько занятий, которые вы уже можете ему поручить. Пусть он сам собирает рюкзак, выполняет домашние задания и делает по дому что-то, что ему приятно: поливает цветы, покупает продукты, готовит еду. Только обязательно предупредите об этом в такой форме: "Я считаю, ты уже достаточно взрослый и не нуждаешься в моей помощи. Я могу тебе доверять, и знаю, что ты все сделаешь правильно". Разумеется, подросток может попросить вашей помощи, если она ему понадобится.

5. Научите его готовить еду

Звучит достаточно скучно, но это важный шаг на пути к взрослой жизни. Ведь научившись готовить, ребенок будет меньше зависеть от родителей. К тому же он сможет питаться любимыми блюдами, а еще угощать близких и друзей.

Кстати, последнее — весомый довод в пользу таких уроков. Хочешь пригласить друзей на день рождения? Отлично! Подумаем, чем ты будешь их кормить.



6. Обучите его расставлять приоритеты

Порой некоторые вещи и дела кажутся важными, но на самом деле таковыми не являются. Чтобы понять это, предложите ребенку оглянуться и вспомнить, что он считал важным полгода или год назад. Теперь-то он понимает, что какие-то ситуации и дела вообще не стоили его внимания. Поэтому важно уметь расставлять приоритеты, чтобы не тратить время на пустяки.

Предложите подростку составить список дел на день и пронумеровать их в порядке важности, а потом предложите ваш вариант. Если он отличается, обсудите, почему вы считаете иначе.

7. Научите его вести себя осторожно

Еще один важный навык взрослого человека — умение вести себя осторожно и не провоцировать опасные ситуации. Объясните ребенку, что вы не зря беспокоитесь о нем, звоните несколько раз в день и интересуетесь, куда и с кем он пошел. Расскажите о нескольких трагедиях, которые произошли из-за легкомыслия детей: о том, с чем вы сталкивались лично или узнали из новостей.

Конечно, убедить подростка не заниматься экстремальными видами спорта будет непросто. К тому же родителям нужно уважать выбор своего чада. А вот научить, как обезопасить себя от мошенников, хулиганов и разбойников, вполне реально.

Запишите ребенка на занятия по самообороне, снабдите газовым баллончиком и договоритесь, что для собственной безопасности он будет выполнять несколько правил:

- предупреждать вас о том, куда и с кем он собирается;
- не ходить по улице поздно вечером и ночью без сопровождения взрослых;

- не гулять в одиночестве или в компании сверстников в глухих парках, лесах, отдаленных районах;
- не садиться в машины к незнакомцам;
- не заходить в дома и квартиры людей, которых он видит первый раз;
- не сообщать незнакомцам свой номер телефона, адрес, паспортные данные;
- не посещать сомнительные вечеринки, где он никого не знает.

8. Обучите его действовать в критических ситуациях

Если ребенок вдруг окажется в экстренной ситуации, когда ему или кому-то из его окружения понадобится помощь, он должен знать, куда и к кому обратиться.

Предложите подростку записать в блокнот или сохранить в телефоне короткие номера служб спасения для экстренных вызовов, а также адреса ближайших полицейских участков, больниц, травмпунктов. И предупредите, что в любой неприятной или опасной ситуации ему стоит позвонить не только по этим номерам, но и вам или кому-то из близких, чтобы вы знали, что именно произошло, и смогли помочь.

Выучив подростка этим несложным вещам, вы сможете спать спокойно, ведь тогда его по праву можно будет назвать взрослым.

<http://familyboom.ru/posts/801-kak-pomoch-podrostku-povzroslet>