



«Для меня действительно много значит, когда мой папа приходит посмотреть, как я играю в школьном спектакле».

– 15-летний мальчик



«Может быть, я уже и вышла из этого возраста, но мне все равно нравится проводить время со своей семьей».

– 14-летняя девочка

Воспитываем морально-устойчивую

Практические рекомендации по поводу того, как помочь Вашему тинэйджеру делать правильный выбор в различных жизненных ситуациях



Building Resilient Youth Russian 2011 PH11040S086

Как Вы можете помочь своему тинэйджеру принимать правильные решения?

Переходный возраст может быть сложным как для подростков, так и для их родителей. Ведь именно в этом возрасте в жизни ребенка происходит масса физиологических, эмоциональных и социальных изменений.

Когда Вы как родители поддерживаете самооценку Вашего ребенка и его веру в свои силы, Вы также можете помочь ему справляться со сложными жизненными ситуациями, учиться на своих ошибках и развивать в себе «стойкость»

Что такое «стойкость»?

«Стойкость» – это способность достойно выходить из сложных жизненных ситуаций и делать в таких ситуациях правильный выбор.

Исследования показывают, что у молодых людей, обладающих такой «стойкостью», реже возникают проблемы с алкоголем, курением, наркотиками, участием в бандах, азартными играми и прочими потенциально разрушительными привычками и поведением.

Как Вы можете помочь своему тинэйджеру не сбиться с пути?

Вы можете сыграть важную роль в обучении своего тинэйджера правильному образу жизни, включая правильное питание, физические нагрузки и здоровый сон.

Если Вы думаете, что у Вашего тинэйджера возникли проблемы, дайте ему знать, что Вы на его стороне и хотите его поддержать.

«Если моя мама улыбнулась мне, когда я выхожу из дому, предстоящий день кажется не таким уж плохим».

– 15-летний мальчик

«Я делаю огромные ошибки, а не так, по пустякам. И когда это происходит, мне нужно, чтобы мои родители не осуждали или наказывали меня, а помогли мне учиться на своих ошибках».

– 17-летняя девушка

Разговаривая со своим тинэйджером, помните о следующем:

1. Внимательно выслушайте своего тинэйджера.

Помогите своему тинэйджеру наладить позитивные взаимоотношения, открыто общаясь с ним.

Ребенок будет в большей степени готов поговорить с Вами, если он знает, что Вы его выслушаете. Попросите ребенка поделиться своим мнением, даже если оно отличается от Вашего. Таким образом Вы добьетесь того, что Ваш тинэйджер будет более склонен говорить с Вами о том, с кем он общается, куда идет и что будет делать, чтобы не попасть в беду.

2. Хвалите своего тинэйджера за прилагаемые усилия и уважайте его индивидуальность.

Хвалите своего тинэйджера, если он приложил усилия, чтобы сделать что-то хорошо – будь то хорошая оценка в школе, помощь по дому, самовыражение посредством искусства, занятия спортом или хобби. Признавая вклад своего ребенка в жизнь семьи, школы или местного сообщества, Вы помогаете ему формировать положительное отношение к самому себе. Если Вы отмечаете достижения своего ребенка, это также служит выражением того, что Вы уважаете и цените его индивидуальность.

3. Дайте своему тинэйджеру знать, какое поведение от него ожидается.

Подросткам необходимы четкие указания, когда дело касается поведения. Обсудите с ними то, чего Вы от них ждете. Пусть Ваш тинэйджер вместе с Вами принимает решение о том, какими будут справедливые последствия нарушения им правил поведения.

4. Сами подавайте пример.

Ваш тинэйджер внимательно слушает и наблюдает за Вашим поведением. Ответственно подходите к употреблению алкоголя или других веществ, а также к азартным играм. Сами стройте здоровые личные взаимоотношения. Помните, что никто не совершенен! Ошибки – как Ваши собственные, так и Вашего тинэйджера – могут послужить ценным уроком и возможностью сделать выводы.

