Коротко о главном: самостоятельность и ответственность подростков.

Из практики консультирования подростков прихожу к выводу: родителям необходимо обязательно научить подростка самостоятельно делать выбор и брать ответственность на себя. А это значит, что надо помочь подростку в формировании умений ставить перед собой цель, научиться действовать, принимать самому решения и отвечать за них самому. Для начала надо научить подростка добиваться хоть небольшого успеха, что прибавит веры в свои силы, увеличит их. Например, нужно найти задачу под силу, решить её - это и будет первым маленьким успехом. Например, донецкий учитель математики Виктор Федорович Шаталов для того чтобы ребята, даже самые отстающие в математике, могли добиться первого успеха стал задавать на дом не одну, не две, не три задачи, как обычно, а … сто! Сто задач сразу! Оказалось, что это, не самый тяжёлый, а самый лёгкий урок. Учитель, разумеется, не требовал решения всех ста задач. Нет, говорил он, выбери сам задачу по силе и реши её. Хотя бы одну. Одну задачу из сотни найти можно, но когда решишь её самостоятельно, прибавляются силы и опыт. Так постепенно развивается способность решать и более трудные задачи. *Родители могут действовать на примере этого учителя, предлагая множество задач, из которых подросток будет выбирать те, что ему по силам, далее увеличивая свой багаж опытом, ресурсами, в которые сам будет верить.* Если подросток не помогает по хозяйству или не выполняет свои обязанности, увеличьте число возможностей, чтобы у ребенка было больше выбора. Выбор дает чувство обладания, которое является залогом

изменения в поведении. Во взаимоотношениях более важно не потерять, нежели выиграть. Когда у человека есть выбор, он ничего не теряет. Не принимайте оправданий, характерных для позиции жертвы, которые препятствуют развитию ответственности, например.: «Он меня заставил это сделать», «Я не смог себя проконтролировать», «У меня не было другого выбор». Исследуйте возможности подростка вместе с ним.

Поощряйте РАЗМЫШЛЕНИЯ. Размышления способствуют росту и развитию ответственности. Задавайте оценочные вопросы – те, которые заставляют размышлять. Вот несколько примеров таких вопросов, которые приводят к изменениям в поведении: (1) «Чего ты хочешь?» (2) «Что ты сделаешь (какие конкретные шаги предпримешь), чтобы воплотить свой план?» Избегайте вопросов, начинающихся со слова «Почему?»; они заставляют подростка оправдываться, становиться на позицию жертвы, избегать ответственности. Кроме того, молодые люди часто не знают или им трудно обосновать, почему они делают то, что делают. Ограничивайте свое «говорение». Это требует постоянного внимания. Хотя ваши слова могут помочь,они воспринимаются как критика. «Говорение» посылает негативные сообщения – особенно подросткам – что они недостаточно хороши. Обратите внимание: Когда вы говорите с подростком, кто из вас думает? Когда вы спрашиваете, кто из вас думает? Стремитесь понять. Слушайте своего ребенка – без своих комментариев. Будьте любопытными – вместо того, чтобы быть осуждающими. Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!» Нет такого скромного успеха, который не заслужил бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой и практическим советом.

Настраивайтесь на УСПЕХ. Внушайте ребенку с самого раннего возраста, чтобы он не думал о препятствиях, а думал об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, кто пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь. Важно выслушать подростка, когда он говорит о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими от жизни они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как осуществить мечту.

Ну и конечно в вашем стремлении помочь подростку в его личностном становлении поможет Любовь. Необходимо каждый день повторять эти слова своим детям, пусть в их сердцах постоянно живет мысль о вашей любви. И тогда не сомневайтесь, что у ваших детей подросткового возраста не пропадет чувство уверенности в себе. Уверенный человек - это хозяин самого себя, такому подростку и мир вокруг кажется светлым, многогранным. И, когда-нибудь именно, вам заботливым родителям. Он скажет спасибо!

Детский психолог Щукина Ксения