

## Памятка для родителей «Помогаем подростку стать самостоятельнее»

Когда в 7-10 лет ребенок не вступает в конфликты с родителями, безропотно выполняет все их просьбы и без разрешения ничего не делает, родители с гордостью говорят «У нас послушный ребенок». Но когда ребенок ведет себя также в 14-17 лет, родители раздражаются: «Ну нельзя же быть таким несамостоятельным».

### *Что такое самостоятельность?!*

**Самостоятельность** – это очень желаемое, но в отдельных случаях труднодостижимое качество. Очень часто родители неверно истолковывают понятие «самостоятельность». По их мнению, подросток будет самостоятельным, если будет беспрекословно делать то, что ему скажут взрослые. Но в действительности - это, скорее, умение следовать инструкциям и указаниям, то есть повиновение. А самостоятельность ребёнка - это в первую очередь его "отдельность" и автономность. Кроме того, самостоятельность означает решительность, способность на независимые действия, инициативность и отсутствие страха перед ошибками, свободу от влияния окружающих и помощи посторонних, умение брать на себя ответственность за поступки.

До подросткового возраста (3-4 года – 13 лет), с целью развития самостоятельности, родители обязаны обучить детей различным навыкам: следить за опрятностью внешнего вида, выбирать одежду, содержать её в порядке, содержать комнату в порядке, убирать за собой и своим домашним питомцем, ходить в магазин за мелкими покупками, помогать готовить, быть вежливыми и учтивыми с другими людьми, ухаживать за младшими братьями и сёстрами, помогать убирать в квартире, уметь обращаться с бытовой техникой, соблюдать правила безопасности в быту и на улице, уметь одному оставаться дома и т.д.

А, уже начиная с 13 до 17 лет, родителям необходимо помнить, что подросткам можно и нужно поручать следующие дела для самостоятельного выполнения: ложиться спать и вставать в определённое время; готовить для всей семьи несложные блюда; вести здоровый образ жизни; регулярно проходить медицинский осмотр; помогать близким в трудной ситуации; последовательно выполнять принятые решения, ответственно относиться к личному хобби и обучению, ответственно распоряжаться карманными деньгами.

### *Подросток и самостоятельность*

Начнем с того, что дети не рождаются безвольными. Их делает такими воспитание в семье. Вы с раннего возраста чрезмерно опекали свое чадо, контролировали каждый его шаг и решали за него, что и когда делать, какую одежду носить и так далее? Что ж, в таком случае ждать, что в одно мгновение ребенок станет самостоятельной личностью — нечестно.

Вспомните, как мы разговариваем с маленькими детьми. Мы можем запретить им трогать что-нибудь, ограничить их передвижение или действия. И это считается нормальным. Но для подростка любые ограничения и рамки автоматически будут расценены как угроза личности, даже если они идут от родителей. И будьте уверены, что подросток обязательно поступит наперекор всем ограничениям.

Подростку требуется больше самостоятельности, чем раньше. Вы увидите эту потребность даже в его простых повседневных делах. В этом непростом возрасте ребенок больше узнает о взрослой жизни и о том, что такое ответственность. Также, в это время, он наиболее склонен к неоправданному риску. Сохранить баланс между самостоятельностью и безопасностью – сложная задача, ведь подростки акцентируют свое внимание только на самостоятельности.

## *Для чего подростку нужно развивать самостоятельность?*

Это очень важный процесс взросления человека. При этом цель развития самостоятельности заключается не только в том, чтоб научить ребенка самому себя обслуживать и убирать за собой. Важно уделять внимание и развитию таких сопутствующих самостоятельности качеств, как формирование собственного мнения, уверенности в собственных силах. Подросток должен учиться принимать решения и брать за них ответственность, не бояться последствий и желая проявлять инициативу, уметь определять цели, достигать их и не бояться совершать ошибки.

Развить самостоятельность у подростка сложнее, так как при отсутствии четкой схемы воспитания в детстве, кардинально поменять мировоззрение молодого человека проблематично.

Ребенок, не приученный принимать решения, не сможет проявлять себя во взрослой жизни. Степень его самостоятельности повлияет на будущее, это должны понимать родители! Научиться в свое время «отпускать» свое чадо, понимать его потребности и не забывать, какими они были в этом же возрасте.

Уважаемые родители! Если вы не делали этого раньше, то начните поэтапно приучать подростка принимать решения и отвечать за их последствия.

Помните! Самостоятельных детей можно воспитывать только через предоставление им самостоятельности! Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание!

### *Как научить подростка быть самостоятельным, уверенным в себе и счастливым?*

#### **1. Уважайте эмоции и потребности подростка**

Подросток – пока еще не взрослый, но это не значит, что с его мнением не нужно считаться. Важно понимать, что в подростковом возрасте эмоции и психика еще не сформированы и сильно хаотичны. Подросток часто смущается, злится и беспокоится. Это вполне нормально, и это естественная часть взросления. Ваша задача – показать ребенку свое уважение и полную поддержку:

- Всегда проявляйте уважение к ребенку, слушая, что он хочет вам сказать.
- Как можно чаще давайте ребенку возможность почувствовать себя ценным, прислушивайтесь к его мнению.

Это хороший способ наладить общение. Он будет чувствовать, что его любят и уважают. А ваше общение будет более доверительным.

#### **2. Доверительно разговаривайте с подростком на личные темы**

Подросток нуждается в личном пространстве. Любая мелочь может показаться ему нарушением его личных границ. В подростковом возрасте родителям важно установить подростку рамки дозволенного:

- Хорошим способом показать ребенку, чего от него ждут в семье, считается установление семейных правил. Важно, чтобы вы при этом были честны и устанавливали правила разумно. Например, нормально требовать от подростка, чтобы он возвращался домой в 9-10 часов вечера, но требовать быть дома к 7 часам – слишком строго.
- Открыто разговаривайте с подростком на важные «взрослые» темы: о курении, об алкоголе, о наркотиках, о сексе. Важно, чтобы ваш ребенок получал такую информацию от Вас, а не от друзей или из интернета, т.к. такая информация не всегда правильная. О вреде курения, употребления алкоголя и наркотических средств, о влиянии на здоровье ранних половых связей, о методах контрацепции и ранней беременности и о том как обезопасить себя от сексуального насилия – говорите уверенно, не стеснясь. В разговоре, не «наседайте» на подростка, а сообщите, что этот мир разный и вы беспокоитесь о его будущем. А, своим разговором Вы хотите донести важную и

проверенную информацию на ту или иную тему, обозначить границы и ответственность, проинформировать, как можно избежать неприятностей. Будьте открыты для общения и ребёнок откроется Вам. Если вам некомфортно говорить на данные темы – попросите об этом педагогов.

### **3. Поймите, что подросток – уже не ребенок**

- Многие родители считают, что подросток – всё еще ребенок, но сами подростки не согласны с данным мнением. Расскажите подростку, что первым шагом на пути к самостоятельности является понимание того, что он уже не ребенок. И не стоит ожидать, что люди будут снисходительны к нему так же, как к маленькому ребенку.

- Скажите подростку, что он должен вести себя как взрослый, если хочет, чтобы люди относились к нему серьезно. Расскажите, как поступают взрослые в той или иной ситуации.

### **4. Напоминайте об ответственности за поступки**

- Когда подросток берет на себя ответственность за свои действия и слова, он становится более самостоятельным. Объясните ему, что всегда необходимо отвечать за поступки. Люди охотно взаимодействуют с ответственными людьми, способными отстаивать точку зрения.

- Расскажите подростку, что допускать ошибки в процессе взросления и обучения – нормально. Научите его признавать свои ошибки и радоваться правильным решениям. Также научите быть максимально честным и признавать ошибочные решения.

### **5. Покажите подростку, как заслужить доверие окружающих**

- Приучите ребенка к тому, чтобы он придерживался установленных правил, всегда сообщал родителям, где он находится, слушал и уважал старших. Объясните ребёнку, что как только окружающие увидят, что подростку можно доверять – они дадут ему возможность самостоятельно принимать решения.

### **6. Домашние обязанности – неотъемлемая часть самостоятельности**

- Самостоятельность означает не только свободу, но и такие вещи, как обязанности и ответственность. Скажите подростку, что он уже достаточно взрослый, и ему нужно выполнять хотя бы простейшие обязанности по дому. Позвольте ему помогать вам по мере возможностей и выполнять некоторые дела.

- В выполнении домашних обязанностей подросток может обращаться к вам за помощью, но при этом он должен проявить инициативу. Он уже достаточно взрослый для того, чтобы готовить ужин для всей семьи, ухаживать за младшими членами семьи, растениями и питомцами, покупать продукты.

### **7. Научите подростка готовить**

- Навык приготовления различных блюд пригодится не только девочкам. Если подросток научится готовить, он станет самостоятельнее и будет меньше зависеть от других.

- Вместе с ребенком находите интересные рецепты и готовьте их дома. Можно устраивать дни иностранной кухни и пробовать оригинальные блюда, а заодно больше узнать о культуре и обычаях других стран.

### **8. Научите ребенка правильно расставлять жизненные приоритеты**

- Обретая самостоятельность, ребенок должен научиться отличать главное от второстепенного, а также правильно расставлять приоритеты. Объясните ребёнку, что есть дела, которым следует уделить главное внимание, и есть те, которые можно выполнять в свободное время.

- Подросток должен понимать, что некоторые дела могут казаться срочными, однако их можно отложить. И наоборот: он может откладывать важные дела из-за того, что они кажутся слишком сложными.

- Помогите подростку составить список дел на день. Предложите ему расставить дела в порядке их важности, начиная с наиболее срочных. Подскажите, где он неправильно расставляет приоритеты.

### **9. Научите ребенка заботиться о собственной безопасности**

- Когда подросток становится более независимым, родители часто опасаются за его безопасность. Объясните ребенку, что всегда необходимо заботиться о собственной безопасности, вне зависимости от того, насколько он уверен в своих силах.

- Как минимум:

1. Можно отдать подростка в секцию самообороны. Когда он будет знать, как защитить себя в опасных ситуациях, ему будет не так страшно проявлять самостоятельность.

2. Объяснить подростку почему не стоит гулять в опасных местах или идти гулять с людьми, с которыми он не чувствует себя в безопасности.

3. Научить подростка не заходить в лифт с незнакомцами и не ходить на вечеринки к незнакомым людям.

4. Научите подростка соблюдать правила пожарной и электробезопасности.

### **10. Подросток должен знать, к кому обращаться в ситуации опасности**

- Ребенок должен наизусть выучить номера телефонов, по которым он может позвонить в опасных ситуациях или тогда, когда ему понадобится помощь.

- Подросток должен знать адрес ближайшего отделения милиции и больницы и то, как туда можно быстро добраться в случае необходимости.

**Желаем успехов в воспитании!**