Поговорим?

 Как не просто быть хорошим родителем, особенно подростку. Знаю это не понаслышке, сама мама уже взрослой дочери.

 Что мне помогало?

 Ну, во-первых, книга Росса Кемпбелла «Как по настоящему любить своего ребенка».

 Эта книга была моей настольной, начиная с 5-6-летнего возраста моей дочурки.

 А все очень просто, любовь имеет свой язык, и чтобы дети ее чувствовали необходимо знать приемы передачи, о чем и говорит Кемпбелл.

 Их всего четыре: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.

 Просто и очень эффективно, почитайте, и вы откроете для себя другие стороны, грани своего ребенка.

 Вы увидите, каким он может быть уверенным, спокойным, знающим чего он хочет. Просто, наполняясь вашей любовью, он становится взрослее, самостоятельнее и увереннее в своих силах.

 Во-вторых, важно помнить о периодах, которые переживает ваш сын или дочь. Эти периоды сопровождаются разными переживаниями, им нужно место и время.

 Будьте с Вашими детьми, разделите с ними их чувства, не пугайтесь, даже если вам страшно, о чем они говорят. Говорят – и это уже хорошо, значит, на Вас можно опереться и дети чувствуют это.

 Особенно сейчас Вашему подростку важно чувствовать, что его любят всяким. Это и про особенность возраста и про перемены в его жизни.

 Об особенностях возраста говорят много, но, однажды побывав на тренинге в Москве у подросткового психотерапевта, известного в Австрии, Герта, открыла для себя новую грань в подходе к особенностям возраста.

 Так, вот, эмоциональная нестабильность подростка обусловлена физиологически.

 Исследования физиологов говорят о том, что с 12 лет и до 18, особенно интенсивно идет рост нервной ткани, причем, защитная оболочка нервной ткани, миелин, не успевает за этим ростом.

 Поэтому нам необходимо понимать, что мы часто общаемся с оголенными нервами наших детей. Часто вы сталкиваетесь с раздражением, злостью своих детей и это может спровоцировать и Вас на эту реакцию.

 Помните, за злостью, агрессивным поведением всегда страх, чего-то боится человек, чего-то защищает сейчас. Чаще всего, за этим - желание, чтобы уважали его границы.

 Кроме того, известно, что участки мозга, заведующие эмпатией, т.е. способностью к сопереживанию, сочувствию развиваются только к 25 годам.

 Я говорю об этом, для того, чтобы ожидания Ваши были реальными.

Потому что именно сейчас, Ваши дети больше всего нуждаются в Вашем принятии, уважении, понимании.

 Им сейчас не просто, много меняется в их жизни и сами они меняются и порой просто не успевают эти изменения прожить и принять.

 Главная причина всех неврозов – множественная нестабильность. Пусть Ваши отношения будут стабильными, крепкими и живыми. Это совсем не значит, что с утра до вечера, Вы будете улыбаться, это даже не совсем нормально. Пусть будет место разным эмоциям, тогда Ваш диалог будет естественным и живым.

 Мы в этой жизни чему только не учимся, но, к сожалению, нас не учат быть родителями. Как будто, все дается само собой.

 Мало кто может похвастаться, да и я тоже не могу, что успешные, самостоятельные, сильные духом и телом дети вырастают сами по себе.

 Конечно, они воспитываются в результате наших действий. Я за действенную любовь, а не созерцательную. Я за диалог!

А как его построить с подростком, если он не всегда готов к нему?

 В свое время, я нашла очень интересную программу для родителей, которая позволяет лучше понять себя, своего подростка и в соответствии с этим выстроить границы своей ответственности.

 Это позволяет подростку брать ответственность на себя, принимать самостоятельные решения, выбирать.

 Я познакомлю Вас с этой программой, и если возникнет желание в ней участвовать, буду рада, звоните.

Программа для родителей

 «Как пережить подростковый возраст своих детей»

Программа состоит **из 3 этапов**, каждый из которых содержит **5** занятий по 2 часа:

**Семинар – тренинг № 1.** «Чувствительность и жестокость. Понимание переживаний тинейджеров – первый шаг к доверительному разговору».

 Занятие № 1. Мой подросток: что меня беспокоит?

 Занятие № 2. Мой подросток, какой он на самом деле?

 Занятие № 3. Подросток: Почему он такой?

 Занятие № 4. Подросток: нуждается ли он в помощи?

 Занятие № 5. Подросток: что значит для меня то, что он взрослеет.

**Семинар – тренинг № 2.** «Границы и правила: как договариваться и соблюдать договоренности в собственной семье».

 Занятие № 1 Границы: зачем они нужны подростку и его родителям?

Необходимые материалы: ватман, маркер, бумага, карандаши по количеству участников.

 Занятие № 2: Как обозначать свои границы, не нарушая при этом чужих?

 Занятие № 3. Семейные правила: как относится к ним подросток?

 Занятие № 4. Подросток: делимся ответственностью, договариваемся о правилах.

 Занятие № 5. Как договариваться и соблюдать договоренности в собственной семье?

**Семинар – тренинг № 3.** «Где мои 15 лет»

 Занятие № 1. Каким подростком был я сам?

 Занятие № 2. Как я осваивал и отстаивал свои границы?

 Занятие № 3. Как я относился к семейным правилам?

 Занятие № 4. Как я принимал на себя ответственность за свою жизнь?

 Занятие № 5 . Я подросток и мой ребенок подросток.

*До скорых встреч! Удачи и крепкого здоровья!*