**Доверительное общение родителей и подростков – успех воспитания и социального здоровья ребенка**

Климат собственной семьи в вашей власти. Вы воздействуете на него ежеминутно, и вам по силам изменить его и сделать благоприятным. Благоприятным не вообще, а для своего ребенка; для такого, какой он есть, даже если он далек от идеала и совсем не похож на вас.

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне говорили со своими детьми о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщих разговоров о плохих жилищных условиях, плохой погоде помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, не-смотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?...

Ведь, если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна и не доказываем это детям на своем примере, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей: кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется, не сознательно, но разве от этого легче, если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети?

Типичная ошибка - дефицит внимания к ребенку в семье. Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может оказаться внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Другая ошибка - гиперопека.

Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, как по сути дела не даем им жить. Чем опасна гиперопека? У ребенка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля старших он оказывается дезориентированным в своем поведении. Этим можно объяснить, когда отличник, послушный сын заботливых родителей, вдруг оказался вовлечен в противоправные действия, включая употребление наркотических веществ.

Гиперопека у некоторых детей подавляет инициативу, других, более активных, ведет к импульсивным, немотивированным действиям, третьих подталкивает к скрытности, стремлению обмануть взрослых. И тогда важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие.

Импульсивные, немотивированные поступки особенно часто наблюдаются в подростковом возрасте.

Возрастающее стремление ребенка к самостоятельности, которое для родителей оказывается неожиданным, встречает с их стороны наиболее активное противодействие именно в подростковом возрасте. Так как это желание проявляется время от времени, старшие не всегда осознают необходимость предоставления своему сыну или дочери большей самостоятельности, даже если внутренне почти готовы к этому непростому решению.

Как избежать искушения авторитарностью? Поймите, что безусловное подчинение от ребенка, которого вы добиваетесь, подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведения и личностных качествах других людей, программирует ситуативность поведения и подчиняет случайным мнениям. Что в итоге - препятствует выработке собственной позиции, выбору, умению сказать «НЕТ!», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

Как исправить ошибки. Необходимо научиться доверять ребенку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности.

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, советы родителей воспринимаются как команды.

- Проводите вместе свободное время.

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела - походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу.

- Знайте друзей своих детей.

Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

- Рассказывайте детям о своей юности и о проблемах, с которыми вы сталкивались в этот период. Детям часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не боитесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в вас не только родите-ля, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда - это полбеды, как говорят.

Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как “Я отлично знаю, что ты чувствуешь”. Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде.

- Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности.

- Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка.

- Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли - родители, то она дольше не проходит.

- Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: “Это твой выбор”, “Сам реши этот вопрос”, “Ты можешь отвечать за это”, “Это твое решение”. Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

- Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

- Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: “Когда я был в твоем воз-расте...”.

- Не навешивайте ярлыков. “Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьется”. Такое “навешивание ярлыка” ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

- Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

- Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу так же, как неверно и “закручивать гайки”.

- Сохраняйте чувство юмора.