



## МЕЖДУ ДОВЕРИЕМ И КОНТРОЛЕМ: КАК СОХРАНИТЬ БАЛАНС?

Как совместить доверие к подростку с необходимостью направлять и контролировать его — вот головная боль всех родителей. Здесь нет единого рецепта. Степень доверия родителей сыну или дочери, зависит от традиций, ситуации в семье и обществе, а также индивидуальных особенностей ребенка и его зрелости.

### ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ?

Начните с самого простого: постепенно передавайте ему под личную ответственность те виды деятельности, с которыми он хорошо справляется. Если вы видите, что подросток способен сам завести с вечера будильник и утром не проспать, прекратите будить его в школу. Все, что ребенок делает сам и делает хорошо, попадает в зону его ответственности.

1. Контроль не должен быть унижительным. Следует обязательно разъяснить ребенку, почему вы не можете предоставить ему полную самостоятельность в том или ином вопросе. Тогда он призадумается над вашими доводами, а вы сможете узнать его точку зрения.

2. Отказ родителей должен быть аргументированным. Подростку важно знать, по какой причине вы не отпускаете его одного в дальние поездки или не считаете возможным разрешить ночевку у друга. Объяснения «маме виднее, это не обсуждается» не только не работают, но и провоцируют ребенка нарушить ваши распоряжения при первой же возможности. Поставьте себя на его место: что вы сами чувствуете, сталкиваясь с бессмысленными запретами?



3. Тайный контроль сродни шпионажу: это не добавит вам авторитета и спровоцирует сопротивление со стороны ребенка.

4. Контроль должен быть гибким. Если вы не можете доверить ребенку одному ездить на занятия или самому решать, когда ложиться спать, обсудите с ним, когда вы сможете изменить свое решение. Что вы ожидаете от него? Каким образом он сможет доказать вам, что справится? Готовы ли вы рискнуть и дать ему возможность попробовать?

5. Избегайте тотального контроля: не впадайте в крайности. Если ребенок кажется вам слишком инфантильным, подумайте, не преувеличиваете ли вы его беспомощность. Посмотрите на его одноклассников, на детей своих друзей. Это поможет вам представить средний уровень самостоятельности его сверстников. Ориентируясь на эту социальную норму, вы сумеете решить, какие дела можно доверить подростку. Для начала это может быть работа по дому, покупки, ближние поездки.

6. Иногда дети получают выгоду от своей несамостоятельности: например, родители вынуждены контролировать их учебу и помогать делать домашние задания. Ребенок может возмущаться и протестовать, однако в реальности он просто заставляет их работать за себя.

7. Переход от контроля к самостоятельности должен быть постепенным (не следует ожидать слишком многого: если попытка не удастся, вы рискуете разочаровать ребенка или даже напугать его) и безопасным (помогая ребенку двигаться вперед, оставляйте для него возможность остановиться или даже сделать шаг назад).

**Основная задача родителей – постепенно передать большую часть ответственности подрастающему ребенку. Если родительский контроль был разумным, ненавязчивым и гибким, навыки самоконтроля формируются у него естественным образом.**

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25