

# НЕЗАВИСИМОСТЬ

Предподростковый возраст - это период с 10 до 12 лет, который характеризуется важными изменениями. Следуя нижеприведенным советам, помните, что личность каждого ребенка индивидуальна.

*Это постепенный процесс отпускания и контроля вашего ребенка, при этом сохраняя возможность всегда сделать шаг назад в случае, если ребенок демонстрирует свою неготовность.*

Предподростковый возраст - достаточно сложный период как для родителей, так и для самих детей, особенно когда они желают быть независимыми, не будучи к этому готовы. Иногда родители прилагают немало усилий в попытках найти золотую середину между поощрением независимости и контролем событий жизни своего ребенка.



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## Как помочь своему ребенку и поддерживать постоянный контакт со своим ребёнком



*“Мой сын захотел пойти в кино со своими друзьями. Я чувствовал, что они еще слишком малы для этого. Тогда я поговорила об этом с другим родителем, и мы решили, что я их отвезу, а она их заберет. Мой сын был счастлив, потому что он получил возможность посмотреть фильм с друзьями”.*

- 1. Поговорите о безопасности.** Она превыше всего. Перед тем как дать ребенку больше самостоятельности и свободы в его повседневной жизни (например, в использовании компьютера, в общении с друзьями, в поездках в и из школы и т.д.), объясните ему, как обеспечить собственную безопасность и куда обращаться за помощью в случае возникновения опасности. Повторите правила, которые они должны будут соблюдать (например, спрашивать разрешения, прежде чем строить планы, ходить в школу с другом и т.д.), чтобы и вам чувствовать себя спокойно.
- 2. Действуйте постепенно, шаг за шагом.** Методом проб и ошибок вы сможете найти необходимую степень независимости для вашего ребенка на каждом этапе его развития. Начните с малого. Например, начните с предоставления небольшой свободы такой, как возвращение домой в одиночку после школы и выполнения краткого перечня обязанностей по дому, таких как кормление собаки и выгрузка посудомоечной машины. Проконтролируйте, как ребенок это делает, и, при необходимости, скорректируйте свой план.
- 3. Принимайте решения вместе.** Если ребенок просит о предоставлении большей свободы (например, идет к другу в гости), попросите его ответить на вопросы - Что он будет делать? Как он доберется до дома? Что он будет делать, если что-то пойдет не так? Примите его идеи, если это возможно, но дайте ему понять, что окончательное решение остается за вами.
- 4. Слушайте и будьте гибкими, но при этом не теряйте контроля над ситуацией.** Иногда, ваш ребенок будет ставить под сомнение ваши решения относительно своего времяпровождения. Он может даже критиковать вас и думать, что вы неправы, основываясь на том, что разрешено его друзьям. Пусть он знает, что каждая семья и каждый ребенок отличаются, а в вашем доме существуют свои правила. Выслушайте то, что он говорит, и будьте гибкими в тех ситуациях, когда вы считаете, что можете изменить правила. Вашему ребенку важно понять, что вы можете быть рассудительными, уважаете и цените то, что говорит ваш ребенок.
- 5. Поговорите с другими родителями.** Это может быть полезным обсудить с другими родителями то, как они справляются с трудностями предоставления независимости своим детям предпуберткового возраста. Это хорошая возможность получить новые подсказки и идеи, а также поможет вам ощутить поддержку, зная, что и другие родители сталкиваются с подобными проблемами. Помните, это замечательно, когда ваш ребенок учится брать на себя больше ответственности. Тогда в дальнейшем, по мере его взросления, ему будет легче справляться с жизненными трудностями.

### **Нужна дополнительная поддержка?**

Посетите сайт [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf) или свяжитесь с вашим семейным доктором, местным общественным центром здравоохранения, школьным консультантом.

### **Нужна дополнительная информация?**

Посетите сайт [psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org), чтобы узнать о других программах “Канадского Психологического Фонда” (The Psychology Foundation of Canada).

