Как помочь подростку принимать разумные решения

Будучи родителем, вы хотите, чтобы ваш подросток принимал мудрые решения. Но зачастую он оказывается не в состоянии принять правильное решение, и в итоге вам все равно приходится вмешиваться. Как родителям вам необходимо соблюдать тонкую грань между предоставлением подросткам слишком большой свободы и чрезмерной опекой над ними. При этом важно помнить, что подростковые навыки принятия решений являются неотъемлемой частью взросления и, безусловно, одним из самых сложных навыков.

Как помочь подростку принять правильное решение?

В то время как ваш ребенок хочет много свободы, вы хотите обеспечить его безопасность. По мере взросления подростка предоставьте ему право выбора. Увеличение степени независимости обеспечивает большую свободу, которая, в свою очередь, внушает веру и доверие в собственные силы и возможности подростка принимать правильные решения.

Проведенные исследования доказывают, что подростки в возрасте от 13 до 18-ти лет нуждаются в руководстве при принятии решений. Это возраст, когда часть мозга ребенка, отвечающая за удовольствия, доминирует над частью, отвечающей за логику и построение правильных умозаключений. Вот три вопроса, которые вы должны постоянно задавать подростку:

- Ты считаешь свое поведение безопасным?
- Ты думаешь, что поступил разумно и этот поступок принесет тебе пользу в долгосрочной перспективе?
- Ты думаешь, что ведешь себя справедливо по отношению к другим людям?

Способы развития у подростков навыков принятия решений

- Принятие трудного решения на самом деле означает обращение к слишком большому количеству нюансов. Наилучшим подходом к принятию правильного решения в этом случае будет понимание, в чем конкретно состоит вопрос (или вопросы).
- В случае если у вас огромный список вариантов решения, составьте список своих основных предпочтений, а затем сравните его со списком своих требований.
- Ваш подросток должен понимать, что решения, которые вы принимаете, реалистичны. Это также хороший способ помочь вашему ребенку стать критичным по отношению к самому себе.
- Помогите подростку понять, как его решения влияют на других людей. Пусть он осознает, что, прежде чем прийти к решению, нужно учесть множество

факторов. Например, если он хочет стать вегетарианцем, нужно подумать над тем, как это повлияет на людей, которые соберутся с ним за одним столом.

- Примите за правило всегда предоставлять подростку достаточно времени для размышлений перед принятием решения.
- Разделение одного большого решения на несколько более мелких гарантирует успех. Маленькие шаги помогают определить, двигаетесь вы в правильном направлении или нет. Контролируйте последствия решений, которые принимает подросток. Например, вы можете попросить подростка попробовать сначала сократить потребление мяса, птицы и рыбы, прежде чем стать вегетарианцем в полном смысле этого слова.
- Нужно учить подростка, что не все, что он желает можно получить сразу, что чужое есть чужое и как бы не хотелось без спроса брать нельзя.

Процесс принятия подростком решений требует практики. По мере взросления ребенка его воспитание приобретает больше характер рекомендаций и руководства, чем контроля. Чтобы поддержать ребенка в принятии ответственных решений, делитесь своей любовью, опытом, доверием и временем.

Хотя подростки, как правило, оспаривают и подвергают сомнению опыт, убеждения и ценности своих родителей, необходимо стараться поддерживать их на протяжении всего времени взросления. Однако помните: чем больше вы их контролируете, тем сильнее они восстают и сопротивляются. Будьте тактичными в своем подходе.

Педагог-психолог МБОУ СОШ 15 Дорошкова И.А.
21.09.2022г.