

## 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.

Далее представлены несколько простых, но важных советов, которые вам стоит использовать, чтобы помочь своему подростку в принятии собственных решений.

### Как помочь подростку принять правильное решение?

В то время как ваш ребенок хочет много свободы, вы хотите обеспечить его безопасность. По мере взросления подростка предоставляйте 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). Например, когда вы выясняете, какая (новая) школа лучше подойдет для вашего ребенка, поставьте его в известность о различных критериях, которые необходимо учитывать при принятии данного решения.
- 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.

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 восстанут и сопротивляются. Будьте тактичными в своем подходе.