



Родителям подростков





Подростковый возраст считается одним из самых трудных. Зачастую к нему оказываются не готовы ни родители ни дети. Ребёнок за короткое время может измениться до неузнаваемости. Однако, это очень важный период становления личности, определения себя, поиск ценностей и смыслов.

С чем сталкиваются родители подростков?

1) Реакция эмансипации, или по другому отделения от родителей – подросток старается «вырваться из под опеки взрослых, показать и доказать свою взрослость и самостоятельность.

2) Реакция компенсации – стремление показать свою успешность в той области, в которой он преуспевает (как позитивной – спорт учеба, так и негативной – хулиганство).

3) Реакция оппозиции или протеста (может быть вызвана чрезмерными требованиями к ребёнку или уменьшением внимания со стороны близких) – отказ подчиняться правилам и выполнять требования.

4) Чрезмерное общение со сверстниками – у подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе, которая одобряет его и разделяет интересы. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенными в среде друзей. Становится сверх важным завоевание признания, одобрения, авторитета сверстников.

Советы родителям, как не потерять и как наладить контакт с ребенком-подростком

1) Хвалите ребенка за хорошее поведение, за помощь по дому и в других делах. Дайте понять, что без него вы не справились бы.

2) Старайтесь хвалить ребенка за его победы и достижения. Так вы поможете сформировать у него положительную самооценку и самоуважение.

3) Старайтесь не ругать ребенка за его промахи, а научить, как исправить неправильный поступок, как лучше поступить в той или иной ситуации.

4) Не начинайте разговор с обвинений, а попытайтесь выяснить причину того или иного поведения, поступка. Не перебивайте ребёнка, когда он объясняет.

5) Не давайте негативную оценку его друзьям или подруге (другу). Если вы считаете, что те или иные ребята не подходящая компания для вашего ребёнка, постарайтесь аккуратно предупредить его о рисках, которым он подвергается, спокойно объясните свою позицию.

6) Помните, лучше всего ребёнок учится на своих ошибках – никакие нравоучения не заменят личного опыта. Постарайтесь отнестись к этому с терпением и, при необходимости, поддержите ребенка.

7) Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения. Дайте ему понять, что его голос тоже важен. Включайте ребенка в процесс выбора от

8) Устанавливайте правила совместно с ребенком. Если ребенок изначально не согласен с теми правилами, которые вы ему навязали, он вряд ли будет им следовать. Здесь очень важно уметь договариваться с ребенком.

9) Воздержитесь от заявлений, что ребенок ни на что не годен, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте поступок, а не личность ребенка.

10) Используйте любую возможность, чтобы показать ему свою любовь.

11) Прислушивайтесь к ребёнку и старайтесь понять его точку зрения. Выскажите свою, обсудите, и, благодаря вниманию, которое вы ему оказали, он ощутит себя полноправным и достойным человеком



«Станьте другом своему ребёнку»