

## Как вести себя с подростком

1. **Избегайте попыток казаться слишком понимающим.** Избегайте высказываний типа «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде.

2. **Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.** Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

3. **Одобрите подростка, поддерживайте его сильные стороны.** Ограничьте комментарии, в отношении плохих сторон характера подростка. Напоминание о недостатках тормозит его общение с родителем.

4. **Избегайте акцентировать слабые стороны.** При обнаружении другими, а особенно родителями, слабых сторон характера ребенок чувствует боль, которая дольше не проходит.

5. **Помогите подростку самостоятельно мыслить.** Говорите слова, которые помогают развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

6. **Правда и сочувствие рожают любовь.** Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой.

7. **Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.** Этот принцип требует некоторой дистанции.

8. **Избегайте проповедей и громких фраз.** Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте фраз «Когда я был в твоём возрасте...».

9. **Не навешивайте ярлыков.** «Варя глупая. Она ничего не добьётся». Эти предсказания исполняются сами собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

10. **Избегайте неоднозначных высказываний.** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

11. **Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».**

12. **Сохраняйте чувство юмора.**

Очень важен психологический климат в семье. Если климат становится для ребенка непереносимым (родителей не заменишь), он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

### **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

*- Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать. Даже, если Вы тысячу раз правы, опасайтесь того, что: в состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, может обернуться против него. Любой острый предмет, лекарство в аптечке - всё может стать опасным для его жизни.*

Не кричите и не распускайтесь, ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.** Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, уже его крика о помощи не услышите.

*Лучше похвалите своего ребенка с утра, и как можно доходчивее, теплее! - не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - душевная подпитка на весь долгий и трудный день!*

Управление образования Сморгонского районного исполнительного комитета

Государственное учреждение образования «Сморгонский социально-педагогический центр»

# Как найти общий язык с подростком



Сморгонь 2019

*Подростковый возраст, полный противоречий и болезненных переживаний. Это возраст, когда ждут перемен и одновременно боятся их. Это возраст оценки себя и своего места в мире. Общение с подростками – это проблема, с которой сталкиваются практически все родители. Гормональная «трансформация» ребенка меняет не только его физиологию, но и психику. Хотите наладить взаимоотношения со своим **ребёнком-подростком**? Используйте эти советы, чтобы укрепить взаимопонимание с вашим ребенком. Если будете делать так же, скоро именно вы будете лучшим другом своих детей.*

**1. Собираясь завязать разговор, сядьте немного в стороне от подростка.**

**Почему это работает:** Если вы будете сидеть напротив ребенка и смотреть прямо в глаза, это заставит его чувствовать себя неловко, у него создается впечатление, что он оказался в опасности, попал под наблюдение, и вообще, что он сидит как на допросе. А вот если вы будете сидеть рядом и смотреть куда-то в сторону, это может помочь им расслабиться.

**2. Вы можете вместе кому-то помогать.**

**Почему это работает:** помимо воспитания доброты, милосердия, это дает ребенку почувствовать себя значимым, дает возможность по праву гордиться собой. Главное в этом деле – **найти такое занятие**, которое было бы по душе всем членам семьи.

**3. Разделяйте интересы подростка.**

**Почему это работает:** если вы разделяете чьи-то интересы, вы выказываете этим особое уважение.

**4. Назначайте «свидания».** Хотя бы раз в месяц проводите время со своим ребенком наедине.

**Почему это работает:** три коротких слова: все ваше внимание. «Дети никогда не перерастут потребность в том, чтобы вы им посвящали все свое внимание, хотя бы иногда»

**5. Болтайте с подростком перед сном.**

**Почему это работает:** даже когда наши дети вырастают, когда они устают, они теряют над собой контроль. Перед сном вам будет



легче завладеть их вниманием. Поразмышляв над событиями прошедшего дня, ребенок, возможно, захочет рассказать вам о том, что он чувствует.

**Чтобы достичь успеха в беседе, следуйте следующим указаниям:**

**1. Будьте краткими.** Если вы первые 60 секунд разговора потратили на чтение нотаций, то можете не продолжать дальше. Внимание ребенка отключается через одну минуту.

**2. Держите ухо востро.** Слушайте внимательно, не перебивайте подростка своими замечаниями. Вместо этого задавайте короткие уточняющие вопросы: «Почему ты думаешь, она это сказала?», «И что ты по этому поводу думаешь?»

**3. Используйте язык тела.** Вы можете показаться разозленным, даже если это не так. Не стойте над подростком, когда он сидит, и не складывайте руки в боки.

**4. Устраивайте семейные ужины.** Дети, которые регулярно проводят время с семьей, реже попадают в неприятности и лучше учатся в школе. Кроме того, как бы там ни было, ваш ребенок нуждается в вас.

## Рекомендации для родителей.

- Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
- Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
- Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
- Старайтесь не ограждать подростка от трудностей и научите его их преодолевать.
- Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки.
- Поощряйте даже едва возникшие потребности в знаниях, в самоактуализации.
- Рассказывайте ребёнку о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
- Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
- Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
- Советуйте следить за своей внешностью.
- Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры о взаимоотношениях подростков.
- Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, спрашивайте о способах их времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.
- Помните: недоверие оскорбляет!
- Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.
- Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящим родителем!