

Рекомендации родителям подростка

- Отнеситесь с пониманием к изменениям в поведении ребенка. Он может быть излишне возбудимым и раздражительным. Это защитная реакция организма на школьные нагрузки. Но если ребенок ведет себя совсем неадекватно - обратитесь к специалисту.
- Не завышайте требований к детям (вспомните себя – как вы учились?!).
- Не смешивайте понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.
- Сильная заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками» приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.
- Позволяйте детям встречаться с отрицательными последствиями своих действий или бездействия. Только тогда они будут взрослеть и становиться сознательными.
- Помогите ребенку научиться планировать настоящее и будущее. Учите его анализировать свои достижения и неудачи.
- Формированию мотивации достижения, созданию положительного образа – Я, помогает ведение подростками личного портфолио. Помните, что личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ

Если Ваш ребёнок уже находится в подростковом периоде, то возможно следует пересмотреть прежние методы воздействия. Если, конечно, Вы хотите, чтобы Вас слышали. Помните: главное в воспитании подростка – это общение.

1. Не читайте лекции

Если Вы первые 60 секунд разговора потратили на чтение нотаций «**А вот я в твоём возрасте...**», или, на демонстрацию своего превосходства «**Я же тебе говорила \ я была права**» - то можете не продолжать дальше. Внимание ребенка отключается через одну минуту.

2. Не обвиняйте

Не начинайте предложение с обвинения. Вместо: «**Ты опять не сделал уроки!**», говорите «**Меня расстраивает, что учеба у тебя часто занимает последнее место**», это то, что психологи называют техникой «Я-высказывания».

3. **Говорите между делом**

Разговор с подростком на любые важные Вам темы, начинайте как бы невзначай. Фраза «**Сядь, я хочу с тобой поговорить**» - вызывает излишнее напряжение и естественное защитное сопротивление.

Такой "случайный разговор" может произойти во время приготовления обеда, совместной работы по дому, во время похода в магазин. Главное, чтобы подросток не был увлечен каким-то важным для себя занятием или не был погружен в свои мысли, переживания.

4. **Осваивайте новые технологии**

Современные дети практически всегда в режиме доступа «он-лайн». Попробуйте послать пару шуточных сообщений в чат своему чаду, а потом отправьте сообщение с вопросом «Как дела в школе?». Увидите, что рассказ будет более развернутым и непринужденным, чем при вербальном общении.

5. **Разделяйте интересы**

Их книги, музыка, стиль одежды, спортивные увлечения. Все это может показаться Вам непонятным, странным. Однако, если Вы хотя бы попытаетесь побольше узнать об увлечениях ребенка, и покажете свою осведомленность, то заслужите уважения. А еще, можно расспросить об увлечении у самого ребенка, и, даже если Вы не разделяете страсти ребенка к «стрелялкам», попробуйте искренне понять, что так его в них увлекает. Конечно, желательно прежде освоить терминологию, если увлечение достаточно необычное.

6. **Не бойтесь хвалить**

Что мы как родители чаще высказываем в адрес ребенка: похвалу или критику? И по поводу чего хвалим и ругаем? Важно помнить - **подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах, а не только за успехи в учебе.**

7. **Никогда не говори «никогда»**

Избегайте категоричных слов «всегда» и «никогда». У подростков остро развито чувство справедливости. Обвинением «Ты **никогда** мне ничего не говоришь» Вы отвергаете саму попытку разговора. А утверждая «Я **всегда** знаю, что тебе лучше» - просто лукавите, вы знаете только про то что хорошо Вам.

8. **Крик – это не аргумент**

Не думайте, что произнесенные повышенным тоном ваши аргументы станут весомей. Подросток воспримет это как Ваш срыв (читай слабость) и свою правоту (силу).

9. «Как дела? – Нормально»

Вместо этого говорите о том, что интересует вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. А еще, впустите немного подростка в свой внутренний мир, начните рассказывать о своих делах, о том, что происходит у Вас на работе, поделитесь (в пределах разумного) мнением, чувствами по поводу своих друзей, коллег, знакомых. Это поднимет его в собственных глазах до уровня взрослого.

10. Никакой паники

Не делайте поспешных выводов. Если ваш сын говорит, что встречается с кем то, то это не значит, что вы скоро станете бабушкой. Уточняйте, что подросток имел в виду.

Что мешает родителям говорить с подростком?

Обида. Зачастую именно это чувство не дает родителям услышать своих детей. «Как она могла так говорить со мной! Я же все для нее сделала, ночами не спала, деньги зарабатываю, пою и кормлю!» - это слышали все хотя бы раз от своих родителей.

Важно учиться отпускать обиду. Для этого есть много способов, выберите что вам ближе: побыть одному, побить подушку, заняться спортом, уборкой, посмотреть любимый фильм, выговориться подруге, у психолога и т.д.

Жесткий контроль. «Я хочу, чтобы он меня слушал и поступал, как я ему говорю! Я же родитель, и плохого не посоветую. Пусть он учится на моих ошибках! И вообще, он еще ничего в жизни не понимает, а спорит! Или вообще меня не слышит!». Подобные монологи можно услышать из уст многих родителей. Чаще всего, жесткий контроль возникает в связи со страхами за дочку или сына или неадекватными ожиданиями (Стань таким как я хочу...).

А знаете, о чем ваш подросток думает во время нотаций? «Зачем я только про это сказал...». Как следствие - им приходится учиться скрывать свои ошибки, лгать и изворачиваться, или, что еще хуже - они теряют веру в себя.

Но как подросток научится чему-то, повзрослеет, будет принимать самостоятельные решения в жизни и нести ответственность за них, если все время будет под строгим контролем или опекой?

Равнодушие. Именно это отдаляет родителей от детей. Да, взрослые часто живут в жестких условиях нехватки времени. Работа, быт, покупки, кредиты, личная жизнь – не всегда хватает сил и время достаточно

пообщаться, побыть вместе с ребенком. Помните: ребенку любого возраста важно не количество времени, а сам факт искреннего внимания к нему.

Каждому подростку необходим **безопасный взрослый** - это тот человек, кто не будет критиковать, наказывать, говорить: «Я же тебе говорил\а!», это тот, кто станет опытным **Другом и Наставником**. Всем в этом мире нужен тыл, а подростку особенно.