

Памятка «Родителям подростков»

Составитель: педагог-психолог Волынкина И.В.

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

Для подросткового возраста характерны следующие реакции

1) Реакция эмансипации, или по-другому отделения от родителей

Проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших, поступать по-своему, стать в какой-то степени самостоятельным. Ребенок желает, чтобы его «взрослость» была признана родителями и сверстниками.

2) Реакция компенсации

Стремление показать свою успешность в той области, в которой он преуспевает. И если учеба дается ребенку с трудом, то он стремится реализовать себя в спорте, социальной сфере: становится сверх важным общение с друзьями, их признание, одобрение, завоевание авторитета.

3) Реакция оппозиции или протеста (может быть вызвана чрезмерными требованиями к ребенку или уменьшением внимания со стороны близких)

Ребенок категорически отказывается выполнять какие либо просьбы, поручения, придерживаться определенных правил, так как считает себя взрослым и способным решать самостоятельно, что и когда ему делать.

4) Реакция группирования 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.

Советы родителям, как не потерять или 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 наставления 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 обоев, тарелок, коврика для ванны и т. д. до места отдыха в летние каникулы. Тем самым вы дадите ему понять, что он равноправный член семьи.

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 ребенку и старайтесь понять его точку зрения. Не обязательно соглашаться с ней, но благодаря вниманию, которое вы ему оказали, он ощутит себя полноправным и достойным человеком