Родителям подростков посвящается (начало)

|  |
| --- |
| Эта памятка для родителей, дети которых вступают в подростковый возраст. Она поможет понять, своего ребенка, а также дать направление, что надо и не надо делать.  Из личного опыта работы, я знаю, как тяжело бывает родителям понять, что происходит с их ребенком. Возникают ситуации, когда просто не знаешь, что делать, куда идти, что говорить, как говорить. Эта памятка Вам в помощь.  **Памятка для родителей подростков**  Младший подросток 11-15 лет.   * Вы перестали понимать ребенка; * Он изменился внешне и стал неуклюжим; * Он ведет себя не так как раньше, иногда вызывающе; * Прежние методы воспитания и обучения уже не действуют; * У него на все свое мнение, которое уже не совпадает с Вашим;   Это значит, что ребенок превратился в подростка.  Подростковый возраст - это период, который оказывает влияние на всю последующую жизнь человека. Этот период определяет (закладывает) как человек будет: реагировать на события своей жизни; принимать решения; какой круг общения выберет; как будет относиться к самому себе и своим близким; как будет строить отношения с противоположным полом и коллегами; будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого; каковы будут его стремления, и как он будет преодолевать трудности.  Если Вы хотите сохранить хорошие отношения с подростком важно:  Исключить нотации и длинные предложения в общении с ним;Перестать опекать подростка тотально;Избегать чрезмерной критики;Предлагая что-либо сделать, предоставлять возможность самому выбрать время или способ;Предъявлять аргументированные требования;Позволяйте столкнуться с последствиями своих действий или бездействия и самостоятельно исправить их;Отказаться от насилия;Оказывать поддержку, выражать понимание, подбадривать.  Успешное взаимодействие с подростком возможно при условии, если взрослые растут и развиваются вместе с ним.  Как реагировать на подростковые "колкости":  1. Осознайте свои чувства, связанные с подростком, часто это бывает растерянность и раздражение.  2. Прежде, чем их "сбросить" на "источник" негативных переживаний скажите себе "Стоп" и попытайтесь понять, что кроется за негативным поведением. Например: Подросток ведет себя вызывающе и "нарывается" на скандал - может быть он испытывает напряжение, связанное с предстоящей контрольной. Постоянно канючит и ноет - нуждается во внимании. Вызывающе одевается - хочет быть заметной личностью. Агрессивно себя ведет - нуждается в помощи и признании. Отказывается выполнять задание - не уверен в своих знаниях и способностях.  3. Используйте полезные фразы в общении с подростком:  "Давай поговорим"; "Что думаешь об этом?"; "Что ты собираешься с этим делать?"; "Что будет, если ты это сделаешь?"; "Мне интересно твое мнение"; "С тобой стало интересно общаться"; "Ты рассуждаешь, как взрослый, а легко ли это будет сделать?"; "Спасибо, что ты мне доверяешь"; "Я сохраню твою тайну и ни с кем не буду это обсуждать".  4. Помните, что подросток нуждается в Вашем внимании и поддержке значительно больше, чем кажется на первый взгляд.  **Уважаемые родители!**  **Не стесняйтесь обращаться за помощью. Ведь каким Ваш ребенок станет взрослым во многом зависит от Вас!** |