«Как вести себя с подростком»:

1. **Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.** Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. **Избегайте попыток казаться слишком понимающим.** Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное.

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

4. **Разговаривайте и действуйте как взрослый.** Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон.
Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. **Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны.** Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем.
Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

6. **Помогите подростку самостоятельно мыслить.** Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

7. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

8. **Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.** Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

9. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше чем, тебя…».

10. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

11. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет,

доброжелательное разрешение или отрытую возможность сделать выбор.

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

13. Сохраняйте чувство юмора.

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь… Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас,

БУДЬТЕ МУДРЫ:

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь!

В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен.

Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь.

Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.

Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, 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 - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!…

МАОУ СШ №150
Педагог – психолог Иванова Н.В.
Natalya.cheryatnikova@mail.ru

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №150 имени Героя Советского Союза В.С. Молокова»

Подсказки для родителей

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ

Красноярск, 2020 г.