

Советы из книги «Как помочь ребенку повзреть»,

Поощряйте независимое мышление

- Позвольте ребенку самому принимать решения, касающиеся его жизни.
- Используйте собственные примеры из жизни, чтобы объяснить ребенку, как признавать свои ошибки, как на них учиться и как исправлять, беря на себя ответственность.
- Обсуждайте разные проблемы и идеи. Позвольте ребенку высказать свое мнение.
- Поощряйте вопросы.

Принимайте эмоции

- Когда подросток ощущает эмоциональный стресс, помогите ему успокоиться, прежде чем переходить к обсуждению причин.
- Постарайтесь распознать эмоции, которые он испытывает, и ответить на них.
- Расскажите ребенку, как справиться с эмоциями. Хороший способ — сосредоточиться на дыхании и очень медленно сосчитать до десяти. Полезно также переключиться с помощью спорта, музыки или записей в дневнике.

Укрепляйте доверие

- Открыто обсуждайте проблемы и недоразумения.
- Рассказывайте друг другу о своих чувствах. Если боитесь и волнуетесь за ребенка, объясните ему, что чувствуете, и попросите быть на связи.
- Выполняйте свои обещания, даже в мелочах.
- Привлекайте подростка к обсуждению семейных дел и традиций. Учитывайте его мнение, принимая решения.
- Уважайте стремление подростка иметь личную жизнь.



Давай друг друга, доченька, простим,
Не убегай... мы так общались мало...
Присядь... мы по душам поговорим...
Всё не привыкну, что ты взрослой стала!

А я забыла как была такой,
Как ты сейчас... тебе всего шестнадцать,
Как не спешила к десяти домой...
В своих проступках сложно признаваться.

Я расскажу про первую любовь,
О том, как мы прогуливали школу,
Как я ошибки повторяла вновь,
И как пила впервые пепсиколу.

Я расскажу как поборола страх,
Была, как ты, наивной и капризной...
Пойми, дочурка, я тебе не враг,
Я лишь люблю тебя сильнее жизни!

**Государственное учреждение образования
«Речицкий социально-педагогический центр»
г. Речица, ул. Чкалова, 48
7 71 49, 5 41 22**

Государственное учреждение образования
«Речицкий социально-педагогический центр»



КАК ПОСТРОИТЬ ВЗАИМОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



Подростковый возраст—это очень сложный период не только для родителей, но и для самого подростка. Ему приходится находить себя, понимать кто он, и что из себя представляет.

Рекомендации для родителей:

- ◆ Станьте примером для подражания.
- ◆ Принимайте ребенка таким, какой он есть, и поддерживайте его.
- ◆ Стучитесь в комнату.
- ◆ Вместо обвинений и упреков объясняйте свои чувства.
- ◆ Не повышайте голос.
- ◆ Извинитесь, если все-таки сорвались.
- ◆ Разделяйте с подростком его увлечения.
- ◆ Наблюдайте за ребенком, чтобы не упустить важное.

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 бездействий и самостоятельно исправить их.
- Отказаться от насилия.
- Оказывать поддержку, выражать понимание, подбадривать.

Как реагировать на подростковые «колкости»:

1. Осознайте свои чувства, связанные с подростком. Часто это бывает растерянность и раздражение.

2. Попробуйте 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.

Как наладить отношения с подростком

1. Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

Это нужно, для того чтобы подросток:

- * убедился, что вы его слышите;
- * смог услышать самого себя как бы со стороны и лучше понять себя;
- * убедился в том, что вы его правильно поняли.

2. Слушая подростка, следите за его мимикой и жестами. Иногда дети уверяют, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, верьте мимике, выражению лица, жестам, интонациям.

3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, кивните головой, возьмите за руку.

4. Поощряя подростка, поддерживайте разговор, демонстрируя вашу заинтересованность. «А что было дальше?», «Расскажи мне об этом...»

Подростки – активны и энергичны, что сильно пугает родителей. Покажите разумные пути выхода энергии, научите подростка отстаивать свои интересы.

Организм ребенка наполнен мощной энергией, которую необходимо направить в нужное русло. Полезное увлечение (спорт, хобби, кружки и пр.) даст выход адреналина и поможет избежать многих проблем.