

Уважаемые, родители!

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Этот возраст часто называют «трудным». Основная причина заключается в том, что подросток перестает быть ребенком, но еще не становится взрослым. В период пубертата на первом месте стоит общение со сверстниками, оно более значимо, чем общение со взрослыми. В данный момент происходит социальное обособление подростка от своей семьи. Однако значение семьи для вашего ребенка в этот период времени непреходяще. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

МБОУ СОШ №3 с.
Астраханка

Использованы материалы из книги В.Н.Ослон
«Основы воспитания ребенка в семье»

Рекомендации для родителей подростков

Что нарушает психологическую безопасность подростка:

- постоянная критика родителей и учителей, которая планомерно программирует сознание ребенка на неудачу – снижается самооценка;
- отстранение ребенка от круга знакомых и друзей дома;
- слишком жесткие правила или их отсутствие;
- насмешки над внешностью детей, их физическими недостатками и слабостями;
- вербальные или невербальные послания негативной направленности (особенно послания типа «ты нам не нужен»);
- отсутствие времени у родителей для общения с детьми.

Что защищает и укрепляет:

- конструктивный стиль общения родителей с подростками, позволяющий ему чувствовать себя самостоятельным членом семьи;
- поддерживающие уверенность в себе и чувство своей ценности для семьи «поддерживающие послания» - вербальные и невербальные;
- замена репрессий за плохое поведение наградами за хорошее (не стоит акцентировать на плохом, лучше замечать положительные стороны);
- умение родителей признать свою вину и попросить прощения, если они в чем-то были не правы;
- серьезное отношение к чувствам и переживаниям подростков.

Как наладить отношения с подростком?

- научиться правильно понимать ребенка и доводить до его сознания, что он понят правильно;
- удерживать себя от негативных чувств к ребенку, даже мысленных;
- чтобы отучить ребенка от вредных привычек, следует сделать здоровый образ жизни семейным;
- установить с подростком партнерские отношения, позволить ему принимать участие в семейных решениях, особенно тех, которые касаются непосредственно его.

Как научить ребенка самозащите от давления группы или «друга-манипулятора»

- научить ребенка опознавать методы индивидуального и группового давления, разъяснить их цель;
- убедить ребенка, что он имеет право на собственный выбор, собственное решение и не обязан принимать чужие;
- не откладывать разговоры с ребенком, если он пытается что-то сообщить, и не игнорировать это сообщение как маловажное.

Способы повышения самооценки подростка:

- чаще хвалить за любые достижения и успехи;
- подчеркивать достоинства его внешности;
- подчеркивать его положительные черты характера;
- поручать сложные и ответственные дела;
- доверять;
- помогать наладить общение со сверстниками.