

Правила, которые помогут жить в мире с подростком.

1. **Проявляйте терпение.** Если вы будете постоянно только поучать и срывать, то нарушится доверие.
2. **Устанавливайте доверительные отношения.** Уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.
3. **Сдерживайте эмоции.** Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.
4. **Не рубите с плеча.** Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.
5. **Будьте последовательны и постоянны.** Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.
6. **Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант.**
7. **Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.** Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.
8. **Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку.** Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.
9. **Избегайте нотации и проповедей.** Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.
10. **Не переносите свои недостатки на ребенка.** Иногда взрослые переносят на детей свои недостатки, которых у ребенка нет в помине.
11. **Не прогнозируйте неудачи.** «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Нужно научить ребенка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.

Сохранить добрые отношения помогут вам вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно обсудите и найдите решение по спорным вопросам.

Министерство образования Пензенской области

ППМС центр Пензенской области



**Ох уж этот
подростковый возраст!**

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Пенза, 2015 год



Подростковый возраст — наиболее противоречивый и конфликтный. Подросток добивается от взрослых равных прав, требует расширения рамок дозволенного, отстаивает свои взгляды, вступает в конкурентную борьбу с соперниками своего пола и одновременно продолжает нуждаться в поддержке и защите взрослых.

Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта «отцы и дети» они не знают. Многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка. В то же время потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей она часто остается неудовлетворенной.

Для подростка в это время характерны:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ВАРИАНТА ПРОТЕКАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА.



Кризис независимости характеризуется упрямством, своеволием, отрицанием ценностей взрослых, игнорированием их требований. В крайних случаях формируется нарушенное, асоциальное поведение.

Кризис зависимости противоположен первому и отличается чрезмерным послушанием, зависимостью от старших или от более сильных.

ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ



1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь, когда слышу это», «Я так волнуюсь за тебя», «Я не спала всю ночь».

3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».

4. Признайте ваши затруднения в решении проблем вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого:

«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

«Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».

