

7. Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.
8. Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «гадкий, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.
9. Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

10. Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

Что нельзя говорить в общении с подростком?

- Как ты думаешь поступишь в институт с такими оценками?
- Помнишь, у тебя завтра тест? Если ты не подготовишься, то завалишь его, как и в прошлый раз.
- О, да... Ты знаешь, как заработать деньги... Ты действительно «старался» на своей последней подработке!
- Ты случайно не собираешься встретиться с Ваней на эти выходные? Ты же знаешь, что мы о нем думаем. Ты попадаешь в неприятности, если будешь продолжать общение с ним.
- Ты даже не можешь самостоятельно встать утром... Что ты собираешься делать в институте, когда будешь жить сам?
- Это просто прыщ. Не надо так заморачиваться на этом.
- Так что, твои друзья не пригласили тебя на выходные? Это не проблема, обойдешься и без них.

Чаше употребляйте при общении с подростком следующие выражения



«Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т. п.

Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выйдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни.

Воспринимайте ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть Вы.

Не впадайте в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Педагог – психолог А.Н.Буглакова

Информация для родителей

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



Главная задача общения с ребенком-подростком – это создание атмосферы доверия. Каждый день ваш ребенок должен убеждаться в том, что общение с вами принесет для его душевного состояния только пользу, и ему не придется плакать в подушку после упреков, обвинений, насмешек со стороны родителей.

Основные правила общения с подростком

1. **Здесь и сейчас.** Не стоит опираться на пользу или вред для будущего, будь то карьера или здоровье.

Пример. Девочка начала курить. Обычно, достаточно одной фразы: «Знаешь, у ребят считается, что поцеловать курящую девушку – это тоже, что целоваться с пепельницей».

2. **Не критикуйте то, в чем не разбираетесь.** Можете ли вы оценить молодежную моду с точки зрения вашего ребенка? Или новый фильм с известным молодым актером?

Пример. Девочка страдала заниженной самооценкой только из-за того, что всю одежду ей покупала мама. Все жалобы на то, что это не модно или не подходит внутреннему состоянию подростка, оставались неслышанными. В будущем это привело к тому, что взрослая женщина попросту не умела одеваться.

3. **Запоминайте имена.** Никто не ждет от вас, что вам будут нравиться те же актеры и певцы, что и вашему ребенку, но тот факт, что вы знаете их имена, будет приятен. Также относится к именам друзей и знакомых.

4. **Не давите.** Разумеется, вы родитель, и вы главный. Порой, ваше жесткое слово или решение попросту необходимы. Ребенок их ждет и на них надеется. Но вы должны научиться видеть, когда нужно решить

проблему и облегчить подростку жизнь, а когда ваша жесткая рука приведет к отпору и агрессии.

5. **Релакс и чувство юмора.** Если вы думаете, что жизнь взрослого сложнее и труднее, чем жизнь ребенка, то это далеко не так. Для подростка все максимально, ему не объяснить про «черно-белую жизнь» или про «открывающиеся двери». Ваша помощь сейчас заключается в создании условий для отдыха и принятия проблем/трагедий/разрывов.

Научите ребенка преодолевать трудности и неудачи, правильно к ним относиться. Из любой мухи можно создать слона, но родитель-мастер превратит эту муху в пыль еще до страшной мутации. Возьмите за правило шутить, устраивать маленькие праздники, походы в магазин, кино, парк.



6. **Фактор крутизны.** Безо всякого фанатизма под этим фактором подразумевается высокая самооценка. Девочка должна часто слышать дома, что она красива и умница, не «лучше всех», а просто хороша сама по себе. Мальчикам в этом вопросе даже проще. Родители попросту должны поддержать их увлечения музыкой или спортом. Также

относится и к самим родителям. Если дети каждый день видят перед собой успешных людей, которые, к тому же, общаются с ними наравне и всегда готовы помочь, поддерживать, то они и сами становятся успешными.

7. **Любовь без условий.** Чтобы не сделать ваше ребенка, как бы не поступил, какой бы урок не прогулял и какую бы гадость не попробовал, он всегда должен быть уверен в одном: дома его примут таким, какой он есть. Ваша любовь – это тот маяк, который будет приводить ребенка домой всю жизнь.

Итак, сделаем общий вывод из перечисленных правил. Общение с ребенком-подростком строится на трех китах: доверие – чувство юмора – поддержка.

Рекомендации для родителей «трудных» подростков

1. Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.
2. Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.
3. Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.
4. Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.
5. Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.
6. Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.