

Дети не доверяют своим родителям, когда боятся:

- ***Родительских действий*** – родители сурово наказали или не выполнили обещания - и ребенок чувствовал себя обиженным.
- ***Родительских реакций*** – родители ссорятся между собой, кто-то из родителей ушел из семьи, один из родителей сильно заболел – и ребенок чувствовал себя виноватым.
- ***Родительских чувств*** – родитель проявляет свои чувства слишком бурно – слишком обижается, злится или тревожится – и ребенок бывал этим напуган; родитель не проявляет своих чувств вовсе – ребенок привык считать, что всем на него «наплевать».

В подростковом возрасте доверие к родителю уже не представляет собой «абсолютную величину» – теперь взрослым его необходимо «ЗАРАБОТАТЬ».

Что следует делать родителям, что бы сохранить доверительные отношения с подростком:

- Знать психологические и физиологические особенности возраста вашего ребенка.
- Принимать подростка таким, какой он есть – с его интересами и потребностями.
- Иметь общие интересы и темы для разговоров.
- Уметь выслушать ребенка и стараться реагировать так, как вы делали бы это со своим другом.
- Критиковать не личность подростка, а его поступки – не навешивать ярлыков «лентяй», «эгоист», «неблагодарный» и т.п.
- Быть понятным ребенку – честно говорить о том, что Вы на самом деле думаете, чувствуете, хотите.
- Передавать ребенку ответственность за его поступки, за его здоровье, за его будущее (давать право выбора).
- Уметь договариваться с подростком, а не принуждать его силой.
- Выполнять свои обещания. И не обещать понапрасну, если не собираетесь их сдерживать.
- Справедливо поощрять – не больше и не меньше, чем заслужил (не обязательно материально).

- Быть максимально честным со своим ребенком.
- Доверять – открыто говорить о своих жизненных проблемах и трудностях и о том, как вы их преодолеваете.
- Справляться со своими негативными чувствами – можно и нужно говорить о том, что Вы, например, злитесь, обижены или чувствуете себя виноватым – проговаривание является лучшей возможностью научиться контролировать свои эмоции.
- Поддерживать в своем ребенке уверенность в том, что он обязательно сможет преодолеть все трудности, которые встретятся на его жизненном пути.

Ребенок Вам доверяет:

- когда не боится рассказывать о себе, о своих чувствах, мыслях;
- когда уверен, что то, что Вы говорите, не расходится с тем, что Вы делаете;
- когда ему понятны Ваши поступки, мысли, чувства;
- когда ему понятен смысл того, о чем Вы говорите и чего Вы хотите;
- когда твердо знает, что его выслушают и постараются понять.

Формирование подростка

Подростковый период – один из самых сложных, и, в то же время один из самых значимых периодов в жизни человека. Это пора поиска и постижения себя, экспериментирования в разных ролях – от «дворового хулигана» до «примерного отличника». Это отчаянное желание доказать свою взрослость и независимость от родителей... и столь же отчаянный крик о помощи при первом серьезном столкновении с реалиями взрослого мира.

Роль родителей

Большинство проблем подростков связано с физическими и психологическими изменениями, к которым оказываются не готовы не только сами подростки, но и их родители. У взрослых часто не хватает терпения и понимания, а также специальных знаний, чтобы иметь возможность эффективно влиять на поведение ребенка и при этом не потерять доверия подростка и контакт с ним. Как правило, взрослые пытаются решить любой конфликт силой или угрозами, а не совместным рациональным обсуждением сложившейся ситуации. При этом родители не всегда понимают, что «силовые методы» лишь увеличивают пропасть между ними и взрослеющими детьми.

Помощь психолога в формировании и коррекции личностных качеств подростка

Если у вас не получается эффективно влиять на поведение своего ребенка, если существующая ситуация заставляет вас серьезно задуматься о том, что это может привести к еще большим проблемам в будущем - вам необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

В *Центре «Дар»* проводятся индивидуальные и семейные консультации для подростков и их родителей. Специалисты помогут скорректировать не только возрастные трудности, возникающие у подростка, но и отношение родителей к взрослеющему ребенку, и к той ситуации, которая складывается в отношениях между взрослыми и их детьми-подростками.

В нашем центре работают специалисты, которые оказывают помощь, как детям, так и их родителям.

Приходите, и мы постараемся Вам помочь!

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ



**ГБОУ СО «Центр «Дар»
г. Реж, ул.О.Кошевого, 17
Тел. 8(34364)3-36-04
2020 г.**

