

Рекомендации родителям по установлению эффективного взаимодействия с подростками.

Уважаемые родители, данные рекомендации помогут вам избежать конфликтов, ошибок в общении с подростками.

Основные психологические особенности подросткового возраста:

1. Обострение чувства взрослости;
2. Желание вырваться из-под опеки родителей;
3. Жажда общения со сверстниками – группирование;

Рекомендации:

1. Уважаемые родители, как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так!

Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

2. Сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же - раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

3. Важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.

4. Важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка. Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

5. Не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо.

6. Не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков. Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.

7. Чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, уважайте ПРАВО выбора подростка.

8. Пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

9. Уважаемые родители, соблюдайте простое, но важное правило.

Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.

Что дети хотят слышать от своих родителей каждый день?

Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, что НЕОБХОДИМО ребенку слышать от своих родителей?

Попробуйте вспомнить себя в возрасте своих детей. Что Вы были бы рады слышать от своих родителей? Есть ли какие-то слова, которые Вы так и не слышали от них до сих пор?

У Вас есть уникальная возможность обратиться к своим детям СЕЙЧАС, сказать им важное и столь для них необходимое.

Фразы, которые хочет услышать каждый ребенок:

1. *Я люблю тебя.* Не думайте, что это очевидно. Не думайте, что Ваш ребенок и так знает об этом. Не думайте, что смутите его. Просто ГОВОРИТЕ это почаще.

2. *Я горжусь тобой.* О чем Вы упоминаете, когда разговариваете с кем-нибудь о своем ребенке? Как Вы его характеризуете? Случается, что родители обсуждают только негативное в поведении, в характере своих детей. Если Вы поймали себя на том, что чаще говорите о плохом, постарайтесь найти что-то позитивное в ребенке: доброе сердце, творческие способности, воображение, нестандартное мышление. Говорите об этом другим и самому ребенку.

3. *Я верю в тебя.* Ничто не укрепляет самооценку так, как переживание успеха. Важно, чтобы близкие люди верили в то, что успех возможен. Важно, чтобы Вы были уверены в том, что Ваш ребенок способен на многое.

4. *Прости.* Иногда попросить прощения очень тяжело. Многие взрослые боятся признать свою неправоту, ведь это снизит их авторитет. На самом деле ничто не обладает таким воспитывающим значением, как пример взрослого, готового отвечать за свои ошибки, готового сменить позицию «вечно правого».

5. *Ты хороший человек.* У детей очень неустойчивая самооценка. Они много сомневаются в себе, не могут оценить однозначно свои поступки по отношению к друзьям и так нуждаются в том, чтобы Вы были уверены в том, что ошибки, проступки бывают даже у очень-очень достойных людей.

В течение недели Ваш ребенок услышит самые важные и необходимые для него слова от самых важных и необходимых для него людей – его родителей. ГОВОРИТЕ с ребенком чаще, подчеркивайте его достоинства и то, как он важен для Вас. И не забывайте обнимать ребенка!