

Рекомендации родителям подростка

Педагог-психолог ТПМПК
ГБОУ «Центр «Дар»
Столярова Екатерина Сергеевна

Когда ребёнок входит в пору своего физиологического взросления, этот возраст часто называют трудным. Основная причина - физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определённые изменения в характер подростка, взаимоотношение с окружающими людьми и сверстниками. Меняются взгляды ребёнка на жизнь, его ценностные ориентиры. Однако значение семьи для него так же важно, необходимы ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Как стать идеальным родителем подростка.

1. Проявляйте свою заинтересованность и оказывайте помощь.

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечёт за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учёбе и нравственному развитию. Её недостаточность, наоборот, может привести к низкой самооценке ребёнка, плохой учёбе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Слушайте подростка, понимайте и сопереживайте.

Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребёнка могут привести к развитию равнодушия и у ребёнка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. Проявляйте взаимную отзывчивость.

Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребёнка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

4. Доверие к ребёнку.

Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители больше других склонны бояться за своих детей.

6. Относитесь к ребёнку как к самостоятельному и взрослому человеку.

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями.

Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. Руководите с умом.

Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

8. Показывайте личный пример.

Способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

9. Тесно сотрудничайте со школой.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами: педагогом-психологом, социальным педагогом.

10. Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок.

Используемые источники:

<https://kcspsd39.ru/?p=560>

<https://gkan.cap.ru/action/activity/komissiya-po-delam-nesovershennoletnih-i-zaschite/poleznaya-informaciya/pamyatka-roditelyam>

<https://tkfk.ru/informatsiya/roditelskij-vseobuch/>

<https://www.texpit.ru/profilaktika-vrednykh-privyчек.php>