

## Советы психолога родителям подростка

Главное в общении с подростком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения. Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.

Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.

Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.

Безусловно принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.

Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»

Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.

Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.

Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.

Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.

Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.

Правил, запретов не должно быть слишком много.

Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.

Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.

Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое.

Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи

Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком!

## Как разговаривать с подростком?

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые

несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

1. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

2. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

3. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

4. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

5. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.