



Рекомендации для родителей

«Как помочь подростку справиться с кризисом взросления»

1. Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.

2. Будьте терпеливы, общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.

3. Интересуйтесь мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.

4. Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.

5. Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и безоценочно выслушать и посочувствовать.

6. Будьте готовы пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.

7. Проявите интерес, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте не понятные вам увлечения подростка.

8. Используйте стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.

9. Планируйте и проводите совместный досуг.

10. С уважением и интересом отзывайтесь о друзьях подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.

11. Искренне интересуйтесь переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.

12. Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.

13. Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.

14. Предоставьте возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, причёске и т.д.

15. Уважайте личное пространство подростка: стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате так, как ему удобно.

16. Делитесь своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.

17. Будьте для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.

18. Общаясь с подростком, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, и возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки.

5 принципов, как общаться с ребенком

- Принцип номер один **"Восприятие нового"**. Все ваши органы чувств должны быть готовы к восприятию всего нового, что появляется в вашем ребенке, ведь он меняется так быстро, что и сам перестает понимать себя.
- Принцип номер два **"Спокойствие"**. Не провоцировать эскалацию агрессии. Взрослый человек на то и взрослый, чтобы лучше подростка уметь контролировать свою среду и себя самого.
- Принцип номер три **"Передача ответственности"**. Это постепенная передача ответственности за себя ребенку. Причем, по хорошему, это сопровождается пропорциональным увеличением прав и свобод.
- Принцип номер четыре **"Диалог"**. Это умение строить диалог с ребенком.
- Принцип **«Честности»**.

2020 г.