

18. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

19. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

20. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду.

Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой.

21. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

22. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

23. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

24. Сохраняйте чувство юмора.

25. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех «зайцев»:

- ребенок убедится в том, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Уважаемые родители, создавайте свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

**Тел.:/факс 8(3952)70-09-40;
Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru**

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

Проезд городским транспортом
до остановки «Диагностический центр»

(ост. кинотеатр Баргузин)



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ

(Рекомендации для
родителей)



2019 год

Уважаемые родители, вы являетесь тем якорем равновесия, который помогает подростку выплывать в бурном море отношений. Важно быть последовательными, уметь четко выстраивать границы в общении, а также проявлять достаточно терпения. Дайте растущему человеку большую самостоятельность и большую ответственность.

1. Для того чтобы существовала эмоциональная связь с подростком, проводите с ним вместе какое-то время, чтобы он не ощущал себя покинутым и одиноким.

2. Установите доверительные отношения с подростком, прежде чем переходить к нотациям и сложным темам.

3. Общайтесь с подростком в соответствии с темпом развития его отношений с окружающим миром.

4. Для сохранения эмоционального контакта крайне необходимо общение. Общайтесь с подростком на интересующие его темы, изучите молодежную субкультуру, читайте их журналы, чтобы быть «продвинутыми». Тогда ребенок почувствует, что он и его мир вам интересны, и станет больше доверять вам.

5. Никогда не обсуждайте личность подростка и его поступки в присутствии других людей, особенно друзей или сверстников. Они не любят, когда их с кем-то сравнивают, ставят других в пример. Это расценивается как посягательство на его личность.

6. Подросток должен чувствовать себя полезным. Дайте ему возможность почувствовать себя помощником в каком-то общем семейном деле.

7. Не злоупотребляйте своей любовью и заботой. Старайтесь не проживать за него жизнь. Фразы «Я лучше знаю, как тебе поступить» или «Я делаю это ради тебя, потому что люблю тебя» неискренни и не воспринимаются подростками.

8. Никогда не оскорбляйте подростка. Когда ребенок слышит от родителей враждебные, резкие, грубые слова, он сохраняет обиду на всю жизнь. Уж очень тонко устроена психика подростка и его восприятие окружающего.

9. Родители, злоупотребляющие своей властью физически, шлепая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому и психическому развитию, а еще больший вред — эмоциональному развитию подростка, что значительно осложнит его взрослую жизнь.

10. Помните, подросток — не ребенок. Он находится на стадии перехода к взрослой жизни, его основные качества — **НЕЗАВИСИМОСТЬ** и **САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**.

11. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно демонстрирует независимость от них т.д.

12. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства — это даже для них самих что-то новое, личное.

Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

13. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) — то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

14. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

15. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

16. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

17. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.