Что нужно знать родителям о подростковом возрасте

«Воспитание –
это процесс жизни,
а не подготовка к
будущей жизни».

Дж. Дьюи

Проблемы переходного возраста:

- Нарастает неуверенность в себе;
- Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей;
- Подростки склонны искать выходы из трудных ситуаций способами, нередко чрезвычайно опасными для здоровья;
- Их угнетает зависимость от взрослых;
- У подростков возникает желание изменить своё состояние, приняв «что-либо» для быстрого улучшения настроения.

Все эти очень опасные моменты нельзя оставлять без внимания!

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов при общении с подростком?

Конечно терпеть хамство собственного ребёнка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место.

Но будет ли от этого прок?

Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольёт масло в огонь.

Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребёнка на грубость. Воспользуйтесь следующими правилами поведения.

Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта

- **Дайте свободу**. Привыкнете к мысли, что ваш ребёнок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это нечто иное, как стремление выйти из – под вашей опеки.
- **Никаких нотаций**. Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребёнок имеет право на собственную точку зрения.

- **Идите на компромисс**. Ещё ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители и дети охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

- **Уступает тот, кто умнее.** Костёр ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

- **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребёнку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребёнок учится у вас.

Будьте тверды и последовательны.

Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали, гордились им, чтобы он был кому-то нужен и близок.

Основа самооценки ребёнка закладывается в зависимости от того, как с ним общаются родители.

Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе.

Если же ребёнка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его в дальнейшем оказывается низкой, ущербной.

Принципы поддержания самооценки подростка

- Безусловно принимать его.
- С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребёнок об этом просит.
- Хвалить за успехи.

- Делиться своими чувствами (т.е. доверять).
- Конструктивно решать возникающие конфликты.
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например «Мне хорошо с тобой…», «Мне нравится, как ты…», «Как хорошо, что ты у нас есть…» и другие.
- Как можно чаще обнимать его, но не «затискивть».

В заключении – мудрое напутствие американского педиатра Бенджамина Спока : «Любите вашего ребёнка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет… Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к нему и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете!»

THE LA MUSIC
LADING

must NO
MOTHER.

Моя уральская земля
"Читать - это модно!"

52

ВЫХОД