

РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА



Получить бесплатную первичную консультацию можно по телефону:

231-48-47

или на сайте centerverba.ru

Вы так же можете получить поддержку

позвонив по круглосуточным

телефонам доверия :

подростковый телефон доверия

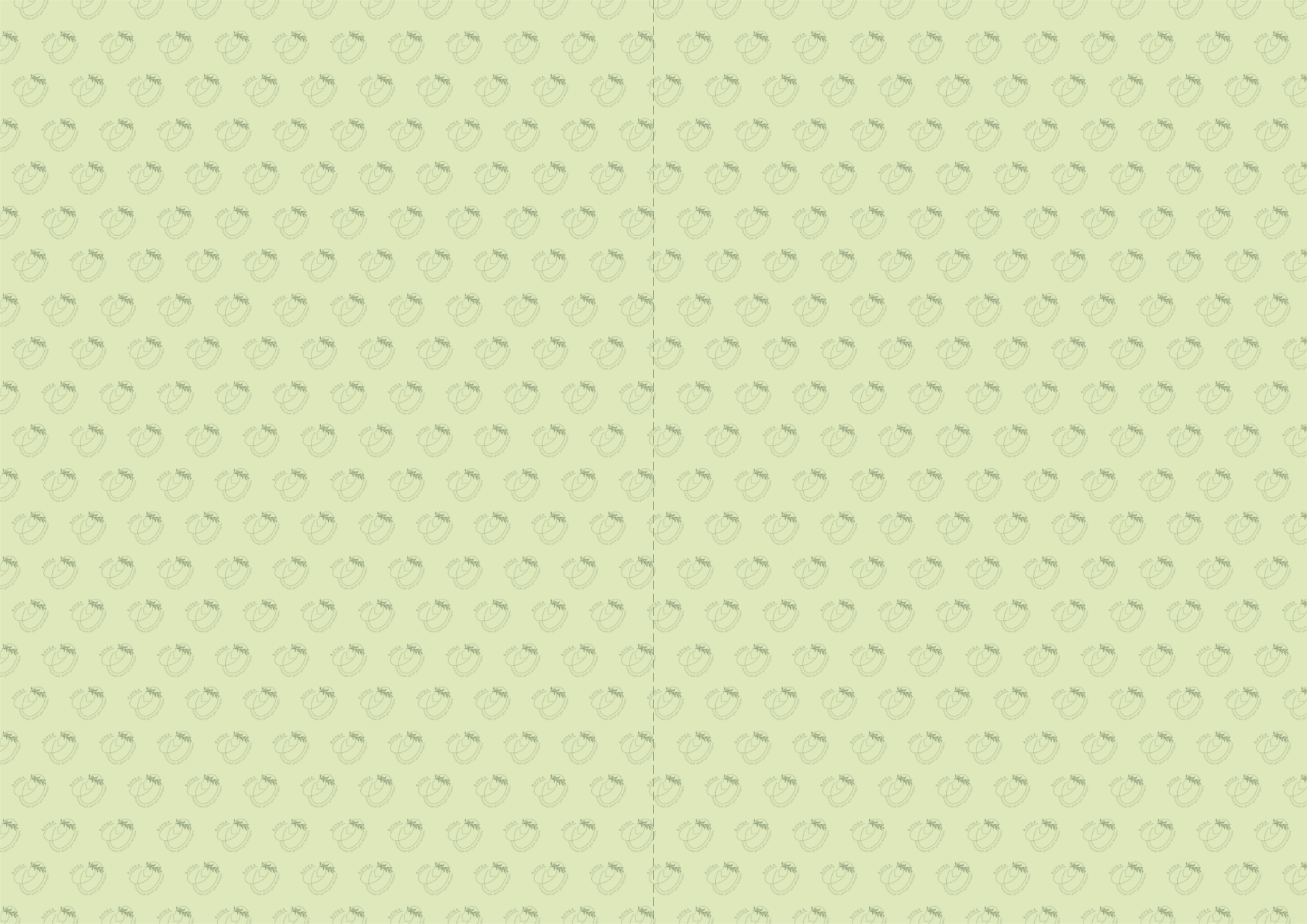
(391) 260-27-20,

детский краевой телефон доверия

8-800-2000-122



финансирование проекта и публикаций осуществлено за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации краевой грантовой программы «Социальное партнерство во имя развития».



3. Находите время для своего развития и отдыха - Ваше эмоциональное состояние может стать ориентиром для ребенка.

4. Вместе с ребенком найдите занятие, в котором он добьется хороших результатов и почувствует себя успешным.

5. Не сравнивайте подростка с другими детьми, только с ним самим в разное время.

6. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).

7. Осуществляйте ненавязчивый контроль. Ограничения должны быть четкими и обоснованными.

8. Будьте в курсе того, с кем дружит и куда ходит ваш ребенок.

9. Если Вы поняли, что были не правы, не бойтесь признаться в этом ребенку и, если нужно, извиниться перед ним.

Помните, что Вы тоже были подростками и совершали ошибки.

Подростки ждут от Вас этого признания. Возможно, Ваш личный пример поможет им разобраться в себе!

Родителям стоит насторожиться и обратиться к специалистам, если они заметили следующие признаки:

1. Резко изменился стиль поведения, общения ребенка.

2. Рядом с ним нет друзей.

3. Нарушен сон, аппетит, потеря интереса к окружающим.

4. Если Вы стали свидетелем проявления его сильных эмоциональных переживаний, а он уходит от общения с вами и никого не пускает в свой мир.

Если Вы чувствуете, что Вам нужна поддержка или появились вопросы, на которые пока нет ответов, психологи кризисного центра «Верба» готовы прийти на помощь: тренинги для подростков, имеющих сложности в установлении отношений, группы поддержки для родителей, индивидуальные консультации для всей семьи.

Кризис подросткового возраста. Или что происходит с ребенком???

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Подростковый возраст - это и период когда "на прочность" проверяется буквально все, особенно - семейные отношения. Родитель может заметить, что ребенок стал с одной стороны более скрытным, отстаивающим свое пространство, а с другой жадно впитывает любую информацию о себе и остро на нее реагирует. Демонстративность поведения, нарочитая закрытость своей личной жизни, оценочность и категоричность суждений- это нормальные проявления кризиса подросткового возраста. Для подростка важнейшей ценностью становится принятие его сверстниками, его самооценка зависит от наличия друзей, конфликты решаются через "разбирательства"..

Именно этот период перехода по шаткому мосту от детства к взрослости является едва ли не самым важным этапом на пути его развития. И именно в этот период ребенок выстраивает собственные жизненные ценности и часто совершает ошибки. Задача родителей -- сохранить контакт с ребенком и помочь ему найти свой путь, не потеряв важных ориентиров и доверия к миру.

Как умный взрослый может улучшить отношения в семье и помочь подростку:

Главное в отношениях с подростком -- быть искренним, не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

Нужно понять и принять тот факт, что время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и прямолинейно руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений должен являться Ваш авторитет, подкреплённый конкретными действиями.

Поведите подростку о том, какие изменения происходят с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но при этом рассчитываете на то что он будет стараться контролировать свое поведение и нести ответственность за свои действия и поступки.

Очень важно родителям понимать самим и обсудить с подростком мотивы его поведения, выводя разговор на новый уровень, как бы "взгляд со стороны" на ситуацию. Это даст вам возможность в сложных ситуациях без оценок и взаимных упреков понять что движет вами и ребенком, какие мотивы и ценности отстаивал каждый и как можно их удовлетворить наиболее эффективно.

Неумение и нежелание слушать - основная причина потери контакта с подростком.

Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что **детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат**, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд — ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь **говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов**. В этом возрасте **ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию**. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, — и... **ТИХО**. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

Правило 4. Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас — этот прием работает и со взрослыми, например с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 5. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения — установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлечись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

Именно сейчас подросток особенно нуждается в Вашей любви, понимании и поддержке.

Несколько коротких советов, которые помогут укрепить отношения:

1. Главное – взаимопонимание. Проявите инициативу и не таите обид.
2. Любите подростка и принимайте его таким, какой он есть сейчас. Он должен постоянно ощущать Вашу поддержку и веру в него.