

Как пережить подростковый возраст с минимальными потерями?

«Правила жизни с подростком», советы специалистов.

1. Быть на его стороне всегда.
2. Уметь слушать, не перебивая, когда подросток что – то рассказывает, чтобы он мог выговориться и не боялся, что в ответ вы будете протаскивать свои воспитательные идеи («Вот видишь, я говорила!»).
3. Уметь молчать, когда ребёнок не хочет ничего рассказывать.
4. Уметь отказывать, когда это необходимо. Отказывать твёрдо, но доброжелательно.
5. Уметь отпускать и доверять, когда ребёнок начинает жить своей личной жизнью (друзья, подруги, поездки, переписка)
6. Уметь договариваться с ребёнком, не доводя ситуации до конфликта (ему всегда что-то нужно от вас, а вам – от него: «Не будешь помогать – не получишь карманных денег»), и придерживаться договорённостей.
7. Создать такие условия, чтобы у ребёнка не было причин врать вам (причин вранья три: страх, выгода и психопатология, две из них вы в силах исключить, третью – вылечить).
8. Исключить из общения вопросы, например: «Как дела в школе?», «Ты чего молчишь?», «Я смотрел электронный дневник и хочу поговорить о двойках»...
9. Разговаривать не поучая, общаться на равных.
10. Научиться разговаривать не о школе, а о жизни.
11. Не пытаться контролировать всё в жизни подростка (это невозможно), а воспитать так, чтобы он знал, как правильно реагировать на нештатные ситуации (насилие, алкоголь, наркотики и пр.).
12. Даже наказывая, делать так, чтобы ребёнок не сомневался, что вы его любите.