

Памятка для родителей

В семье- подросток!

Как общаться с ребенком –
подростком



Подготовила педагог-психолог

Зайцева Мария Александровна

МБОУ СШ №7

г. Няндомы

Как понять, что ваш ребенок стал подростком?

Ответьте на следующие вопросы:

- Вы перестали понимать ребенка
- Он изменился внешне и стал неуклюжим
- Он ведет себя не так как раньше, иногда вызывая
- Прежние методы воспитания и обучения уже не действуют
- У него на все свое мнение, которое уже не совпадает с Вашим.

**Если на большую часть вопросов
Вы ответили утвердительно, то
это значит, что ребенок
превратился в подростка**



**Если Вы хотите сохранить
хорошие отношения с подростком
важно:**



- Исключить нотации и длинные предложения в общении с ним;
- Перестать опекать подростка тотально;
- Избегать чрезмерной критики;
- Предлагая что-либо сделать, предоставлять возможность самому выбрать время или способ;
- Предъявлять аргументированные требования;
- Позволяйте столкнуться с последствиями своих действий или бездействий и самостоятельно исправить их;
- Оказывать поддержку, выражать понимание, подбадривать.

Мы заботимся о подростке и помогаем ему формировать важные жизненные умения:

- понимать свои особенности, потребности, склонности, способности, возможности и желания;
- ставить перед собой адекватную цель и выстраивать последовательные шаги к цели;
- задумываться о последствиях своих действий;
- принимать на себя ответственность;
- договариваться с людьми, разрешать конфликты, просить о помощи, правильно реагировать на критику, преодолевать трудности и расслабляться;
- проявлять заботу о других людях.

Успешное взаимодействие с подростком возможно при условии, если взрослые растут и развиваются вместе с ним.



Как реагировать на подростковые «колкости»:

1. Попробуйте понять, что кроется за негативным поведением. Например:

- Подросток ведет себя вызывающе и «нарывается» на скандал — может быть он испытывает напряжение, связанное с предстоящей контрольной.
- Вызывающе одевается — хочет быть заметной личностью.
- Агрессивно себя ведет — нуждается в помощи, внимании и признании.

2. Используйте полезные фразы в общении с подростком:

- «Давай поговорим»;
- «Что думаешь об этом?»;
- «Что ты собираешься с этим делать?»;
- «Что будет, если ты это сделаешь?»;
- «Мне интересно твое мнение»;
- «С тобой стало интересно общаться»;
- «Ты рассуждаешь, как взрослый, а легко ли это будет сделать?»;
- «Я сохраню твою тайну и ни с кем не буду это обсуждать».

Помните, что подросток нуждается в Вашем внимании и поддержке значительно больше, чем, кажется на первый взгляд.

