

Памятка для родителей КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ

*«Пять подростковых лет засчитываются родителям за двадцать»
(Народная мудрость)*

Дети 12 – 15 лет бывают просто невыносимы. Чтобы спокойно и правильно реагировать на их поведение, надо знать истинные причины непослушания.

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов жизни человека. В этот период происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования в личности ребёнка.

С одной стороны, для поведения подростка характерны негативные проявления: резкая смена настроения, интересов; протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, именно в подростковом возрасте возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся отношения со сверстниками и взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе и к другим людям и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Наряду со стремлением к взрослости у подростков отчетливо обнаруживается ярко выраженная потребность в общении со сверстниками.

Физиологические особенности подростка:

- ❖ увеличение роста и веса тела, меняются пропорции тела;
- ❖ появляются вторичные половые признаки; у мальчиков происходит «ломка» голоса;
- ❖ плохая адаптация к собственному телу;
- ❖ возникают трудности функционирования внутренних органов. Подросток проявляет повышенную утомляемость, неравномерность работоспособности, нарушение засыпания, беспокойство.

В подростковом возрасте в организме ребенка происходит гормональная буря. Из-за этого у детей постоянно меняется настроение. Им сложно контролировать эмоции. Они начинают по-новому общаться с друзьями и взрослыми. Иногда родители просто не узнают своих детей. Отличники вдруг начинают прогуливать уроки, а скромники – хамить и не слушаться.

Семь правил,

которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками

1. Ограничения:

ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания.

2. Мера во всём:

правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки:

они не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).

4. Согласованность:

правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать, искать лазейки. Одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.

5. Доброжелательность и такт:

Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6. Наказание:

от ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьёзности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно прошлые «прегрешения».

7. Признание своих ошибок:

если Вы были неправы, наказали своего ребёнка незаслуженно, были с ним чересчур резки под воздействием слишком сильных эмоций, признайте свою ошибку и попросите у него прощения. Тем самым Вы продемонстрируете подростку пример поведения, способствующего укреплению отношений, и ещё раз покажете, что Вам можно доверять.

Проблемные ситуации подросткового возраста

- **Не ночует дома.** И это происходит уже не первый раз.

Почему подросток так себя ведёт? Пытается отстоять право быть взрослым. Нарушает заведенные родителями правила.

Что делать? Забудьте приказной тон и фразу «Ты должен!». Объясните ребёнку свои чувства. Пожалуйтесь, что Вы не можете заснуть. Попробуйте найти компромисс. Например, договоритесь, что иногда будете отпускать ночевать у друзей. При условии, что подросток Вас предупредит.

- **Прогуливает школу.** Обещает прекратить, но сбегает с уроков снова.

Почему подросток так себя ведет? Он отстал по предметам. Не понимает объяснения учителя, ему невыносимо скучно на уроках. Или его обижают одноклассники.

Что делать? Спокойно, без обвинений, поговорите с прогульщиком и выясните причину побегов. Найдите хорошего репетитора или помогите ребёнку наладить отношения с одноклассниками.

- **Требует денег.** Часто просит большие суммы, дорогие вещи. Злитесь, если ему отказывают.

Почему подросток так себя ведет? Он не осознает цену денег. Ставит свои желания выше возможностей семьи.

Что делать? Распишите весь семейный бюджет. Расскажите, сколько денег идет на еду, на квартплату, на одежду. Договоритесь, что летом поможете ребёнку найти подработку. Пусть прочувствует на себе, как зарабатываются деньги.

- **Угрожает суицидом.** В пылу ссоры ребенок кричит, что выбросится из окна или порежет себе вены.

Почему подросток так себя ведет? Он чувствует себя никому не нужным и непонятым. Ему очень страшно, одиноко.

Что делать? Срочно обратитесь к психологу. Не критикуйте подростка. Проводите с ним больше времени. Только не сидите дома. Придумайте вместе, как проведете выходные. Интересуйтесь его жизнью и увлечениями, поддерживайте во всём.

- **Хамит взрослым.** Сын или дочь повышает голос и ругается матом в разговоре с Вами и/или учителями.

Почему подросток так себя ведет? Он не уверен в себе и думает, что с его мнением не будут считаться. Или копирует поведение взрослых, стараясь показать, что вырос.

Что делать? Прекратите сами повышать голос и «крепко» выражаться. Не кричите в ответ на его хамство. Дайте подростку успокоиться и объясните, что выслушаете любую просьбу, если он выскажет ее спокойно.

Наберитесь терпения. Сохраняйте спокойствие.

Изучите, как вести себя в сложных ситуациях.

И, **самое главное**, не теряйте контакта с вашим взрослеющим бунтарём.

Ведь Вы и сами когда-то были подростком...

И всегда помните, что «Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает» (Эрма Бомбек).