

Памятка родителям

«Как общаться с подростком»

Ваши сын и дочь еще вчера были послушными, хорошими детьми и вдруг стали грубыми, резкими, неуправляемыми? Вы чувствуете, что не можете справиться со своим отпрыском, теряете над ним контроль? Да, переходный период – очень сложный этап и в жизни подростка, и всей семьи. Как же наладить взаимоотношения и не упустить ребенка? По-научному этот период называется пубертатным. Он представляет собой переход из детства во взрослую жизнь и длится с 11 до 16 лет (с некоторыми колебаниями в ту или иную сторону). 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. У подростка может наблюдаться резкая смена настроения, интересов, протестующий характер его поведения по отношению ко взрослым. Меняются физиологические особенности в организме подростка:

-увеличивается рост и вес тела, меняются пропорции тела;

-появляются вторичные половые признаки; у мальчиков происходит «ломка» голоса;

-возникают трудности функционирования внутренних органов. Подросток проявляет повышенную утомляемость, неравномерность работоспособности, нарушение засыпания, беспокойство.

Так же 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 родителями. Иногда родители просто не узнают своих детей.* Отличники вдруг начинают прогуливать уроки, а скромники – хамить и не слушаться.

Как наладить взаимоотношения с подростком? Советы родителям.

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Относитесь к вашим детям с уважением, помните о том, что в этом возрасте дети особенно ранимы и уязвимы.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Обговорите с ребенком его свободное время, дайте возможность общаться с друзьями. Свободное время, когда можно отдохнуть, поиграть, сходить в гости к друзьям обязательно должно быть. При этом обсудите обязанности по дому, можно

оформить плакат, где будут расписаны все его дела в течении недели, и повесить его в комнате ребенка.

- Расскажите детям о себе, о том, как у вас проходил подростковый возраст, чем вы увлекались, как учились в школе, с кем дружили – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком и наладить контакт. Старайтесь находить время для того чтобы провести его вместе с детьми, например посмотреть фильм и обсудить его, сделать вместе поделку на выставку в школу, приготовить совместно с детьми ужин . Очень хорошо на взаимоотношения могут повлиять совместные прогулки, выезды на природу, походы в кино и т.д.
- Если Вы сумеете установить с ребенком дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- Помните, что не допустимы следующие высказывания в адрес подростка: «У тебя не руки, а крюки», «Не повалешь, не поешь», «Что молчишь, язык проглотил? », «У людей дети как дети, а ты», «И в кого ты такой уродился? ». Они являются оскорбительными, унижающими достоинство ребенка. Это не поможет, а только усилит негатив в вашу сторону. **Надо вовремя сказать себе: «Спокойно». Вы должны нажать вовремя на тормоз и остановиться.** Так же вы должны помнить, что дети подражают тому, что видят вокруг себя, и затем эти образцы поведения закрепляются как устойчивые качества личности. Поэтому учитесь управлять собой, вовремя выражать негативные эмоции, а не накапливать их и делать это цивилизованным способом.

Уважаемые родители! Вы должны понимать, что сейчас любое замечание или критика могут очень серьезно повлиять на самооценку ребёнка. Нужно быть аккуратнее в выражениях. Подростки очень критично относятся к замечаниям в их адрес. Это может пошатнуть их веру в то, что они, например, хорошие дети для своих родителей и что их любят. Быть родителями — самая трудная работа на свете, к которой нас никто не обязывал. Мы сами решили завести детей, дети нас об этом не просили.

Поэтому будьте терпимыми и любящими как тогда, когда ваш ребенок только появился. Подростковый период не долгий, он непременно кончится. Повзрослев, Ваш ребенок обязательно оценит ваше мудрое поведение и будет благодарен за чуткость.

Педагог-психолог Дарья Александровна Голуб

