

Советы психолога родителям подростка

- Главное в общении с подростком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения. Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.

- Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.

- Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом. - Безусловно, принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.

- Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом. - Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)

- Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.

- Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно. - Позвольте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.

- Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.

- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.

- Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).

- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.

- Правил, запретов не должно быть слишком много.

- Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.

- Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.

- Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое.

- Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи. Все пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком! Помните, все, что с нами происходит в жизни, делаем мы сами. Мы ответственны за свою жизнь. Это не другие нам вредят. Это нам самим необходимо что-то менять в своей жизни. И от того, что вы предпримите в той или иной ситуации, будет зависеть то время, через которое черную полосу сменит белая. Жизнь прекрасна! Совершайте только добрые поступки!