

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. **Психологический климат в семье для ребенка еще важнее.** Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики, игровую зависимость. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **будьте мудры:**

- Когда скандал уже разгорелся, **попытайтесь остановиться, заставьте себя замолчать** - даже если Вы тысячу раз правы. **-Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен.** Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого.

- **Не кричите, не распускайтесь.**

- **Похвалите своего ребенка** с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! - не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда...

-**Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд** - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...



ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ:

Учреждение «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:
80232315161

Учреждение «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей»
ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
170
(КРУГЛОСУТОЧНО И АНОНИМНО)

ЦСОН

Центрального района г. Гомеля»

34 57 44, +375(29)1299777

Наш адрес: г. Гомель, ул. Портовая,14

Каб.№ 10

Электронная почта gomel.cent.r-tc@cenadm.gov.by

r-tc@cenadm.gov.by

Мы в

Instagram: <https://www.instagram.com/tson.gomel/>

Сайт Центра: <https://my-vmeste.by>

Учреждение «Центр социального обслуживания населения Центрального района г. Гомеля»

Рекомендации родителям на тему: «Общение с подростком. Основы взаимопонимания»



Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации:
34-57-44, + 375 29 1299777
(консультация психолога и специалиста по социальной работе)

г. Гомель, 2023

Рекомендации психолога по вопросам взаимодействия с подростком

Уважаемые родители, если вашему ребенку от 12 до 16 лет, то он находится в подростковом возрасте, и этот период не проходит легко и бесконфликтно, часто родители просто не знают как вести себя с подростком.

Нижеприведенные рекомендации помогут Вам в разрешении конфликтов, а также научат Вас как можно их предотвратить!

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.

Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя

себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления

упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

