

Что нужно делать, чтобы Ваши отношения с подростком были доверительными?



Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы

Рассказывать о своих чувствах.

Когда отрицательные эмоции озвучены, их накал уменьшается.

Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы выражались и позитивные (восхищение, нежность, радость и т.п.), и негативные (гнев, раздражение, недовольство и др.) чувства.



Помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать.

Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям подростка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него интересно, важно и желанно. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе.

Совместные занятия с родителями не только помогают подросткам получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой.



Поддерживать подростка в трудных ситуациях, избегать критики.

Подвергаясь критике, подросток может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах.



Стимулирование выражения собственного мнения.

При проведении семейных советов следует предложить подростку высказать свое мнение и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его.

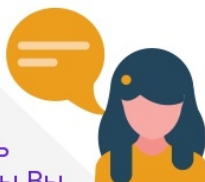


Уметь слушать ребенка.

Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, выражать заинтересованность. При этом следует искренне вникать в смысл слов, задавать вопросы, уточнять непонятное и др.

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса.

Необходимо проанализировать диалоги, отметить, какие фразы Вы привыкли произносить, затем изменить этот текст, и стараться следить за своей интонацией и тембром голоса.



в рамках реализации ГЗ
"Модель
родительского
просвещения"

**САМОЕ ВАЖНОЕ
О ПОДРОСТКАХ**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
РОДИТЕЛЯМ
ОБ ОСОБЕННОСТЯХ
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**

Почему поведение подростков отличается

- повышенной конфликтностью
- эмоциональными всплесками
- открыто вызывающим поведением



В подростковом возрасте особенно бурные изменения происходят в лобной доле головного мозга, которая ответственна за эмоции, принятие решений и самоконтроль. Именно поэтому подросток так подвержен перепадам эмоций и склонен к импульсивным поступкам.

Для родителей подростка очень важно **научиться отличать** нормальное подростковое бунтарство от действительно проблемного поведения, которое может повлечь за собой конфликт с законом.

нормальное поведение

проблемное поведение

Изменения во внешности

Следование моде, желание привлекать к себе внимание, часто за счет провокационной одежды, прически или аксессуаров.

Резкие изменения во внешности, которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении.

Непокорность и бунтарское поведение

Непокорность, повышенная конфликтность, неприятие родительского авторитета в той или иной степени.

Резкие изменения во внешности, которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении.

Подверженность влиянию ровесников, друзей

Друзья и их мнение становятся особо важны для подростка. Чем больше подросток сближается с ровесниками, тем больше растет расстояние между ним и родителями. Родителю это может причинять боль, но это нормальный процесс, и ваш сын или дочь по-прежнему нуждаются в вашей любви.

Резкие изменения в окружении подростка, особенно если подросток вдруг перестает общаться со старыми друзьями и начинает дружить с теми, кто подталкивает его к совершению отрицательных поступков.

Эксперименты с алкоголем, табаком

Большинство подростков первый раз пробуют алкоголь или табачные продукты до окончания школы. Это поведение требует пресечения, но не говорит о повышенном риске. Для родителя важно сразу поговорить с подростком начистоту, по возможности привлечь кого-нибудь, кто пользуется особым уважением подростка.

Повторяющиеся попытки приема алкоголя, курение и эксперименты с запрещенными веществами.

Что подталкивает подростка к проблемному поведению?

Проблемы в семье

- конфликты в семье и семейное насилие;
- насилие по отношению к ребенку;
- постоянная занятость родителей, не позволяющая уделять внимание ребенку;
- неумение родителей взаимодействовать с подростком;
- чрезмерно авторитарный или же попустительский стиль воспитания;
- антисоциальное поведение одного или обоих родителей;
- антисоциальное поведение брата или сестры;
- холодность и эмоциональная отдаленность родителей.

Проблемы в школе и обществе

- плохая успеваемость;
- отсутствие тяги к учебе;
- проживание в неблагополучном районе, в котором уровень преступности, алкоголизма и наркомании существенно выше по сравнению с другими районами.

Проблемы в кругу сверстников

- общение с плохой компанией.
- агрессивное поведение в отношении сверстников, участие в травле;
- ограниченное общение со сверстниками, которые могут оказать на ребенка положительное влияние, из-за отторжения или травли.