

## Памятка родителям подростка.

Подростковый возраст – возраст кризисный и уязвимый. Ваш ребенок взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. Если подросток остался один на один со своей проблемой, если он запутался, устал и не видит выхода – велика вероятность того, что найдется «доброжелатель» и предложит свою «помощь» в решении всех проблем сразу.

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок: - не скрывал от вас своих неприятностей и переживаний: говорил правду, какой бы она ни была; - советовался с Вами, уважал Ваше мнение, то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1 Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.

2 Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего – в понимании и сочувствии.

3 Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, что он старается понять. Старайтесь выслушать сначала, не вступая в спор.

4 Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.

5 Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните, что такой разговор – не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.); не делайте из рассказов выводов-наставлений («учись...», «пока мы живы – добивайся успеха» и т.д.); рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

6 Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, помогите преодолеть подростку сложившуюся ситуацию.

7 Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8 Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемами. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9 Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает от стресса.

10 Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

11 Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

По материалам сайта <http://www.psyparent.ru>