

## Уважаемые родители!

### Как общаться с подростком

**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.

**Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.**

Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

**3. 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.

**4. Одобряйте 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.

**5. Избегайте акцентировать слабые стороны.**

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

**6. 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.

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



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. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:** - когда скандал уже разгорелся, сумейте 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. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни; - не кричите, не распускайтесь.

Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите.

Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите. - похвалите своего ребенка с утра, и как

можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! - не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) 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...



**Свяжитесь с нами!**  
Адрес: 352192, г. Гулькевичи, Промзона  
№ 10, Тел.: 8(86160) 5-36-57  
e-mail: [ostrov\\_detstva@mtsr.krasnodar.ru](mailto:ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru)  
сайт: <http://gulkevichi-rc.ru>

**ГКУ СО КК**  
**«Гулькевичский**  
**реабилитационный центр»**

**«КАК ОБЩАТЬСЯ**  
**С ПОДРОСТКОМ»**

**Памятка для родителей**



**Составитель:**  
**педагог-психолог**  
**Назаренко А. А.**

**г. Гулькевичи**  
**2020 год**