

# Памятка для родителей подростков

## Семейные заповеди

- ~ Семья начинается с «МЫ»;
- ~ Не упрекайте; критикуя, не унижайте;
- ~ Будьте терпимы, не спешите излить свой гнев;
- ~ Не навязывайте советы, если в них не нуждаются;
- ~ Делайте первым шаг навстречу, если возникла ссора или конфликт;
- ~ Ищите в ребенке хорошее, говорите о его достоинствах;
- ~ Не подозревайте. Не верит тот, кто сам обманывает;
- ~ Будьте другом детей своего ребенка;
- ~ Решайте вместе с ребенком, а не вместо него;
- ~ Не обвиняйте. Разберитесь, а разобравшись, простите;
- ~ Смейтесь вместе с ребенком, а не над ребенком.

## Рекомендации родителям подростка

**1. Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

**2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

**3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях** связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

**4. Признание и одобрение со стороны родителей.**

**5. Доверие к ребенку.** Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или

чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

**6.** Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

**7.** Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

**8.** Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

**9.** Сотрудничество с техникумом. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав. учебного отделения, зам. директора по воспитательной работе.

**10.** Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

### **Разговор с подростком на взрослом языке**

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с

родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

### **Рекомендации родителям**

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

- *Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.*
- *Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.*
- *Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.*

### **Советы психолога родителям подростков**

- ✓ Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- ✓ Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- ✓ Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- ✓ Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- ✓ Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- ✓ Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- ✓ Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

✓ Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

✓ Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

✓ Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

### **Подсказки для родителей**

**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 их отход от родителей.

**5.** 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.

**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 рожают 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. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». 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 так же неверно, как и «закручивать гайки».

**14.** Сохраняйте чувство юмора.

### **Памятка родителям трудновоспитуемых подростков**

✓ Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.

✓ Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.

✓ К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.

✓ Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагоприятия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.

✓ Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

### **Рекомендации для родителей «трудных» подростков»**

✓ Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.

✓ Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.

✓ Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.

✓ Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

✓ Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.

✓ Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.

✓ Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.

✓ Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

✓ Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

✓ Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

Помните, что ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

### **«Трудный подросток». Что же делать родителям?**

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

✓ Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

✓ Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

✓ Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

✓ Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

✓ Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

✓ В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

### **Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?**

➤ Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

➤ Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

➤ Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки.

➤ Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

➤ Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

➤ Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

➤ Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.