

## **«Как вести себя 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.

### **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. 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 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.**

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...

**Педагог-психолог высшей категории**

**Сергеева Елена Викторовна**

*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:***

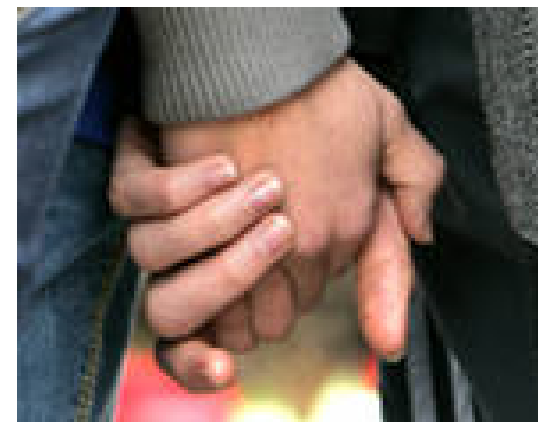
*- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы; - опасайтесь!*

**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**

Государственное учреждение  
образования

«Гимназия № 5 г. Барановичи»

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ**



**2024 г.**