

Рекомендации родителям по взаимодействию с подростками.

Часто родители жалуются на неуважительное, грубое отношение к ним со стороны детей, ссоры и конфликты, отсутствие взаимопонимания и контакта с подростками. Взрослые не понимают того, чем интересуются их дети, и тревожатся, что дети живут не так, как хотелось бы их родителям.

Если Вы заметили, что Ваш ребенок стал раздражительным, грубым, а иногда агрессивным, старается больше времени проводить в одиночестве, если у него снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы.

Конфликты с родителями зачастую случаются из-за того, что подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений, требуя, порой неумело, уважения к себе как к личности. Фразы родителей «Я хочу только добра» или «Я лучше знаю, что надо делать» заставляют подростков поступать прямо противоположно наставлениям и нравоучениям взрослых.

Главная задача развития в подростковом периоде – поиск своего места в мире взрослых. Подростковый возраст - период поиска смысла жизни «Кто я?», «Зачем я живу?». Начинается внутреннее психологическое отделение ребёнка от семьи, появляется независимость самооценки подростка от оценки родителей, обостряются все скрытые и явные конфликты. На первый план выходят вопросы взаимоотношений со сверстниками и вопросы отношений между мужчинами и женщинами.

Как родители могут помочь подростку преодолеть эмоциональный кризис и справиться с возникающими проблемами?

1. Любите и принимайте ребёнка таким, какой он есть, со всеми его промахами, ошибками.

2. Показывайте подростку своими поступками, что он может Вам доверять.

3. Поддерживайте его хобби, увлечения. Старайтесь узнать как можно больше о том, чем интересуется Ваш ребёнок.

4. Проявляйте искренний интерес к жизни ребёнка не только в вопросах, касающихся успехов в учёбе. Интересуйтесь его взаимоотношениями со сверстниками, друзьями.

5. Давайте понять ребёнку, что он не должен бояться совершить ошибку или сказать Вам правду, какая бы она ни была. Подросток должен жить с ощущением, что семья, родители - это те люди, которые всегда поймут и помогут.

6. Никогда не ругайте ребёнка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

7. Не сравнивайте подростка с его друзьями или знакомыми, особенно если сравнение будет не в его пользу.

8. Проявляйте к подростку максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже малым его успехам.

9. Верьте в своего ребёнка и он будет видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

Если подросток агрессивен.

Агрессия не появляется у ребёнка из ниоткуда. Чаще всего агрессивность у детей - это отзеркаливание поведения взрослых. Если взаимоотношения родителей с подростком строятся по правилу «Кто сильнее, тот и прав», то и он выстраивает свои отношения в социуме по такому же принципу. Лучшей гарантией хорошего самообладания и адекватного поведения детей является умение родителей владеть собой.

Как родителям избежать влияния собственного гнева на отношения с ребёнком?

1. Не позволяйте себе разговаривать с подростком грубо или на повышенных тонах. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

2. Учитесь сами и учите ребёнка осознавать и контролировать свои эмоции.

3. Дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим (перенос гнева на безопасный предмет).

4. Показывайте ребёнку пример эффективного поведения, старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

5. Делайте все, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете таким, какой он есть.

6. Не бойтесь лишней раз проявить к ребёнку нежность и ласку, подростки нуждаются в этом не меньше, чем дошкольники.