

Памятка для родителей «Как любить своего подростка»

1. Подростковый возраст полон противоречий и беспокойства. Поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, и это нормально.

Он мечется из крайности в крайность: любит родителей и одновременно их ненавидит.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Не следует делать следующих высказываний: «Я отлично знаю, что ты чувствуешь», т. к. подростки уверены в своей неповторимости, уникальности. Их чувства даже для них самих – это что-то новое, личное. Они для себя – сложные и таинственные существа.

Подростки искренне огорчаются, когда выглядят наивными и простыми.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.

Проще говоря: «Не делайте из мухи слона».

4. Разговаривайте и действуйте, как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон.

Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей.

Это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается постепенный отход от родителей.

НО! Подражание родителями стилю и жаргону детей толкает их в еще более глубокую оппозицию.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны, меньше напоминайте о недостатках, больше говорите о его достоинствах.

Например, «Миша, ты помыл посуду! Молодец! Спасибо, что помог!»

6. Не акцентируйте внимания на «слабых сторонах» вашего ребенка. При обнаружении слабых сторон своего характера подросток чувствует боль.

А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит!

7. Помогайте подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас.

Говорите языком, который поможет вам развить его независимость: «Это твой выбор»; «Сам реши этот вопрос»; «Ты можешь отвечать за это»; «Это твое решение».

НО! Не переборщите с его самостоятельностью! Все-таки ребенок должен чувствовать, что главные в доме – родители!

8. Уважайте потребность ребенка в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

НО! Ведь вам самим иногда хочется закрыться в дальней комнате один на один со своими мыслями, проблемами, переживаниями! Позвольте и своему ребенку иногда делать это!

9. 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...»

10. Не навешивайте ярлыков, ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители. «Аня глупая и ленивая девочка. Она никогда ничего не добьется».

Такое «навешивание ярлыка» ведет к тому, что «предсказание» исполняется само собой.

11. Избегайте неоднозначных высказываний.

!Обращение родителей к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

12. Сохраняйте чувство юмора в любой ситуации.