

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА

Любовь и поддержка родителей важна ребенку в любом возрасте.

Есть несколько способов, как поддержать ребенка словами поощрения.

1. Прежде всего, надо хвалить его.

Подростки нуждаются в похвале родителей.

Похвала – это признание достижений подростка и одобрение его действий.

Похвала должна быть искренней и конкретной. Когда вы не можете похвалить за результаты, хвалите за старания.

2. В душе мужчины или женщины, никогда не слышавших слов любви от отца или матери, остается пустота, поэтому другой важный вариант поощрения – это словесное выражение любви, которое демонстрирует положительное отношение к подростку как к личности. Есть множество словесных выражений любви. Вот несколько примеров:

- ☀ *Мне так нравится быть с тобой*
- ☀ *Я тебя люблю*
- ☀ *Я горжусь тобой*
- ☀ *Ты мое солнышко*
- ☀ *Я так счастлив, когда ты рядом*
- ☀ *Если бы я мог выбирать из всех детей мира, я выбрал бы тебя...*

КСТАТИ!

- *Прикасайтесь к подростку как можно чаще - берите за руку, обнимайте, гладьте по голове.
- *Ребёнок будет чувствовать себя любимым и станет меньше бунтовать.

W

Переходный возраст – это такой период, когда человек уже понимает, что такое личная свобода, но ещё не понимает, что такое общественная зависимость

Стас Янковский

У мам и пап всегда полно забот-хлопот, они решают взрослые проблемы, нервничают и часто из-за этого срываются на своих детей-подростков.

Родителям повзрослевших детей кажется, что они и сами все уже должны понимать, и вести себя, как положено, и быть ответственными.

Поэтому, когда что-то идет не так, взрослые выражений не выбирают, а зря.

В душу ребенка любого возраста очень легко заложить обиду на долгое время, всего лишь сказав несколько неподходящих слов...

«Будьте осторожны с тем, как вы разговариваете со своими детьми. Однажды это станет их внутренним голосом»

Пегги Омара

МАОУ СОШ №6 им. С.Т. Куцева

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Почему я не узнаю моего «золотого» ребенка?

Подростковый период — самый сложный в жизни человека. Периода труднее уже не будет, поэтому ребенку помощь родителей необходима

Буклет подготовлен педагогом-психологом Е.А. Саргсян

ст-ца Кущёвская
2023 г.

НАВСЕГДА ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РОДИТЕЛЬСКОГО ЛЕКСИКОНА ФРАЗЫ

- ✚ *Значит, так!*
- ✚ *В моем доме!*
- ✚ *Мне не важно, что хочешь ты!*
- ✚ *Иди и делай!*
- ✚ *Не сейчас, а сейчас же!*
- ✚ *Мне не интересно, почему!*
- ✚ *Не дорос(ла) еще принимать решения!*
- ✚ *Ты не имеешь права со мной так разговаривать!*
- ✚ *Твое дело – только хорошо учиться!*
- ✚ *Потому что я сказал(а)!*
- ✚ *Ты достал!*
- ✚ *Вот видишь!*
- ✚ *А я говорил(а)!*

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ ОБЩЕНИЯ ВОПРОСЫ

- ✚ *Как дела в школе?*
- ✚ *Ты чего молчишь?*
- ✚ *Ты чего такой грустный?*
- ✚ *Ты чего такой грязный?*
- ✚ *Я смотрел(а) электронный дневник и хочу поговорить об этом...» и т.п.*

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

- *НЕ САЖАЙТЕ РЕБЁНКА ПОД ДОМАШНИЙ АРЕСТ**
- *НЕ БЕЙТЕ И НЕ КРИЧИТЕ**
- *НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕР**

ВОЛШЕБНЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***НАЧИНАЙТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ С МЕСТОИМЕНИЯ «Я»**

***ВМЕСТО «ТЫ ДОЛЖЕН» ГОВОРИТЕ: «МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ»**

***ПЕРЕД КРИТИКОЙ ПОХВАЛИТЕ**



Когда ребёнок чем-то расстроен, но поговорить с ним не получается, можно сказать так:
«Я вижу, что ты чем-то расстроен. Когда будешь готов, давай поговорим. Мне не всё равно, что с тобой происходит, и, возможно, я смогу помочь».
Никакого давления, никаких расспросов, никакого раздражения.

ТИПИЧНАЯ ФРАЗА	КАК НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ
Ты должен учиться!	Я уверен(а), что ты можешь хорошо учиться
Ты должен думать о будущем!	Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?
Ты должен уважать старших!	Я хочу, чтобы ты знал: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека
Ты должен слушать учителей и родителей!	Ты можешь и должен иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться
Ты лжец! Ты опять врешь!	Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду. Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать
Неужели так сложно понять!	Что именно тебе не понятно в этом вопросе?
Придем домой, я тебе покажу!	Сегодня мне придется лишиться тебя телефона(компьютера) из-за твоего поведения
Да кто с тобой будет дружить!	С кем бы ты хотел дружить?
У меня в твоём возрасте этого не было!	Я был(а) бы рад(а) иметь это в детстве

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- ✚ Как можно чаще проявляйте понимание и сочувствие.
- ✚ Всегда вставайте на его сторону
- ✚ Слушайте, не перебивая, когда подросток что-то рассказывает
- ✚ Научитесь молчать, когда подросток не хочет ничего рассказывать.
- ✚ Научитесь молчать, когда подросток не хочет ничего рассказывать.
- ✚ Отказывайте, когда это необходимо, твердо и четко
- ✚ Научитесь отпускать и доверять, когда подросток начинает жить своей «личной» жизнью.
- ✚ Научитесь договариваться с подростком без конфликтов и придерживаться договоренностей.
- ✚ Создайте такие условия, чтобы у ребенка не было причин врать вам.
- ✚ Разговаривайте не поучая, общайтесь на равных.
- ✚ Научитесь разговаривать не о школе, а о жизни вообще
- ✚ Не пытайтесь контролировать все в жизни подростка — это все равно невозможно
- ✚ Даже наказывая, делать так, чтобы он не сомневался, что вы его любите

Последовательность родителей в словах и делах – альфа и омега воспитания.
Непредсказуемость родительского поведения лишает ребенка уверенности в завтрашнем дне, учит хитрить и выкручиваться, подрывает веру в родителей.
Для воспитания ребенка требуется более проникновенное мышление, более глубокая мудрость, чем для управления государством.

