



### **Рекомендации родителям «На стороне подростка»**

Казалось бы, нет более избитой темы, чем подростковый возраст. Но практика показывает, что новые поколения родителей часто оказываются безоружными, когда в жизни их детей наступает этот самый период. Но все не так страшно, просто надо знать и учитывать особенности подростков.

Начало этого периода развития человека связано, в первую очередь, с половым созреванием. Усиливается обмен веществ, формируются и активно функционируют железы внутренней секреции, что иногда называют «гормональной бурей». Все это влияет на центральную нервную систему и отражается на психике - появляются новые поведенческие реакции, обостряется эмоциональное восприятие, могут возникать резкие перепады настроения (эмоциональные качели), появляется неусидчивость, ухудшение концентрации внимания, и т.д.

Протекание переходного возраста зависит от окружающих подростка взрослых, в первую очередь, родителей. Что могут сделать взрослые, окружающие подростка, особенно родители? А могут они только одно – по мере сил создать благоприятную атмосферу, оказывать психологическую поддержку в адаптации к изменениям, происходящим в переходном возрасте.

Предлагаем Вам рекомендации, как построить отношения с подростком и быть «на его стороне».

- Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.
- Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
- Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.
- Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните:
  - такой разговор - не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.);
  - не делайте из рассказа выводов-наставлений; («учись...», «пока мы живы - добивайся успехов» и т.д.);
  - рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.
- Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.
- Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
- Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
- Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

**Желаем успехов!**

*Статью подготовила Русакова Ю.М., педагог-психолог МАОУ «Голышмановская СОШ №2», консультант региональной службы «Точка опоры».*



ПРОЕКТ /2021  
Тюменская область