

Памятка родителям подростка



Подростковый возраст – в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины.

Подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают взросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

Итак, **за что и против чего** ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте?

1. За то, чтобы перестать быть ребёнком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно, ироничных, по поводу его физической взрослости.

Для успешного прохождения и оптимизации развития самостоятельности в подростковом возрасте родителям нужно:

- *аргументировать запреты;*
- *обсуждать: если ты поступишь так, то какие будут последствия (испортишь свое здоровье, можешь попасть в плохую компанию, с тобой может случиться что-то плохое);*
- *считаться с мнением подростка (иначе он не научится считаться с вашим);*
- *не считать свою позицию на 100% правильной;*
- *поддерживать его, хвалить (возможно, даже не совсем заслуженно, для повышения уверенности в себе);*
- *не ругать его друзей или тех, с кем он встречается (бесполезно, вызовет только отрицание и негатив), если только тех, с кем он уже расстался или поссорился;*
- *в спорах пытаться договориться.*



Как общаться с подростком

Подростки особенно зависимы от микросреды и конкретной ситуации. Одним из определяющих элементов микросреды, в отношении формирующих личность, является семья. Для любого подростка очень важна роль семьи. Но в любой семье возникают проблемы психологического характера, которые приводят к кризису подросткового возраста. Основные пути решения данной проблемы:

- 1. Формирование круга интересов подростка на основе особенностей их характера и способностей*
- 2. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья»*
- 3. Привлечение к таким занятиям как чтение, самообразование, занятия музыкой, спортом, положительно формирующим личность.*
- 4. Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.*
- 5. Снижение проявления агрессии путем посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей и эспандера, железных гирь и боксерских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами)*
- 6. Не предъявлять подростку завышенное требование, не подтвержденное способностью восьмиклассника*
- 7. Честно указывать подростку на его удачи и не удачи (причем удачи объяснять его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой)*



Памятка родителям

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
5. Научите преодолевать трудности.
6. Сравнивайте своего ребенка **только с ним самим!!!**, обязательно отмечая продвижение вперед.
7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!».
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности).
9. Информировать своего ребенка о **границах** материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.
10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
12. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
13. **Помните**, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям.
14. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
15. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной.
16. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
17. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
18. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
19. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
20. **Помните: недоверие оскорбляет!!!**
21. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
22. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой).

Учите подростка отвечать за свои поступки. Начните это делать, прежде всего, с собственных установок на ситуацию.