

## Памятка для родителей подростков

Проблем будет меньше, а взаимопонимания больше, если вы будете придерживаться этих простых правил.

### Правило пяти «П»:

#### **1. Принимайте родного человека таким, как он есть.**

Хвалите, ругайте, возмущайтесь (если уж не в силах удержаться), наставляйте, но-принимайте. Юный человек имеет право быть таким, какой он есть, а не таким как, вам хочется. Это правило безусловной любви, это право любого человека от рождения – быть САМИМ СОБОЙ.

#### **2. Постарайтесь понять, что с ним происходит, тогда вы всегда сумеете найти общий язык.**

Резкие перепады настроения, эмоциональная нестабильность, несдержанность -характерная особенность подросткового возраста, но она не должна «зашкаливать». Постоянно угнетенное состояние ребенка скажет вам о его депрессивном состоянии, что у него есть такие проблемы, из которых он не может выбраться. Вредность и страстное желание сделать все наоборот прочтите как сигнал для себя: а не слишком ли вы наседаете на юную личность?

Грубость, агрессивность, угрюмое молчание, круговая оборона часто говорят о том, что вы теряете доверие. А возможно и другое: вы так часто обвиняли и упрекали своего ребенка, что теперь его гнетет чувство вины.

Упреки, слезы капризы читайте как призыв «пойми меня!». Уход или побег из дома - отчаянный шаг, попытка вернуть то время, когда было все хорошо.

Лживость, скрытность, игра в молчанку, показной гнев и показное раскаяние сигналият о том, что ребенок научился манипулировать вами. Если ребенок постоянно дает обещания и нарушает их, упорно игнорирует ваши просьбы и нарушает категорические запреты, знайте, что необходимую долю контроля над ним вы, увы, потеряли.

#### **3. Поддерживайте все лучшее, что в нем / ней есть.**

Это просто сделать, если помнить, что с ребенком происходит в подростковом возрасте и какие сложные задачи ему приходится решать. Акцентируйте свое (и его) внимание на «плюсах», а не на «минусах» - этим вы уже покажете своему вечно сомневающемуся созданию, что любите и верите в него. Ребенок должен захотеть быть хорошим, а для того, чтобы захотеть, ему сначала надо знать, за что же тебя ценят. Поддержите в ребенке уверенность, что он - хороший. От нас, взрослых, они ждут понимания, а не осуждения.

#### **4. Помогайте ему понять свои ошибки и исправить их.**

От ошибок не застрахован никто, в том числе и мы с вами. Вечно осуждать и критиковать – верный способ оттолкнуть ребенка от себя. Любая критика должна быть конструктивной. Можно и нужно указывать на ошибки, но важно при этом показать, как можно их исправить. Подросток действительно должен научиться анализировать, делать выводы, исправлять свои ошибки, чтоб не повторять их снова. Подростки не переносят указаний, упреков и особенно – требований и нотаций, не терпят назиданий и властного тона. Значит, давать советы и оказывать помощь нужно тактично и неназойливо. Не с позиции «Ты маленький и глупый, я тебя научу», а «Я тебя понимаю и, если позволишь, помогу тебе».

**5.Признайте его право иметь собственное мнение, свои вкусы и пристрастия,** даже если они сильно отличаются от ваших. Вам необходимо создать такие отношения с ребенком, когда он может и имеет право открыто проявлять свои мысли и чувства.

**Научитесь выслушивать его мнение – и он снова начнет прислушиваться к вашему мнению. Уважайте его вы – и он будет уважать вас.**