

# Что нужно знать родителям о подростковом возрасте



**«Воспитание –  
это процесс жизни,  
а не подготовка к  
будущей жизни».**

**Дж. Дьюи**



## Проблемы переходного возраста:

- Нарастает неуверенность в себе;
- Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей;
- Подростки склонны искать выходы из трудных ситуаций способами, нередко чрезвычайно опасными для здоровья;
- Их угнетает зависимость от взрослых;
- У подростков возникает желание изменить своё состояние, приняв «что-либо» для быстрого улучшения настроения.



**Все эти очень опасные  
моменты нельзя  
оставлять без  
внимания!**



**Что же нужно делать взрослым,  
чтобы избежать конфликтов при  
общении с подростком?**

**Конечно терпеть хамство  
собственного ребёнка очень  
трудно. Так и хочется дать  
грубияну достойный отпор и  
поставить его на место.**

**Но будет ли от этого прок?**



**Ведь мы, взрослые,  
прекрасно знаем: всякое  
обострение отношений лишь  
подольёт масло в огонь.**

**Будьте мудрее, не  
провоцируйте своего ребёнка  
на грубость. Воспользуйтесь  
следующими правилами  
поведения.**





# Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта

- **Дайте свободу.** Привыкнете к мысли, что ваш ребёнок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это нечто иное, как стремление выйти из – под вашей опеки.
- **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребёнок имеет право на собственную точку зрения.



- **Идите на компромисс.** Ещё ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители и дети охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- **Уступает тот, кто умнее.** Костёр ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.





- **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребёнку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребёнок учится у вас.



## Будьте тверды и последовательны.

Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.



**Каждому человеку нужно,  
чтобы его любили,  
понимали, гордились им,  
чтобы он был кому-то  
нужен и близок.**

**Основа самооценки  
ребёнка закладывается в  
зависимости от того, как с  
ним общаются родители.**



**Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе.**

**Если же ребёнка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его в дальнейшем оказывается низкой, ущербной.**



# Принципы поддержания самооценки подростка

- Безусловно принимать его.
- С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребёнок об этом просит.
- Хвалить за успехи.



- Делиться своими чувствами (т.е. доверять).
- Конструктивно решать возникающие конфликты.
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
- Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».





**В заключении – мудрое напутствие  
американского педиатра  
Бенджамина Спока : «Любите  
вашего ребёнка таким, какой  
он есть, и забудьте о  
качествах, которых у него  
нет... Результат воспитания  
зависит не от степени  
строгости или мягкости, а от  
ваших чувств к нему и от тех  
жизненных принципов,  
которые вы ему прививаете!»**





























