

## Памятка для родителей: как понять подростка



- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности. Помните, что Ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом.
- Расскажите о себе, историю любви – это поможет найти взаимопонимание.

**Помните!** Основными помощниками являются терпение, внимание и понимание.

### Маленькие подсказки:

- ✓ Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не поощрялись родителями.
- ✓ Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Так начинается их отход от родителей.
- ✓ Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Многоэтапной задачей родителя является предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
- ✓ Избегайте акцентировать слабые стороны.
- ✓ Помогите подростку самостоятельно мыслить. Говорите: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос».
- ✓ Правда и сочувствие рожают любовь.
- ✓ Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.
- ✓ Избегайте громких фраз и проповедей. Не заявляйте: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
- ✓ Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Часто бывает, что предсказание исполняется.
- ✓ Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение должно содержать одну информацию: понятный запрет, разрешение или возможность сделать выбор.
- ✓ Избегайте крайностей: не давайте полную свободу, но и не «закручивайте гайки».
- ✓ Сохраняйте чувство юмора.

