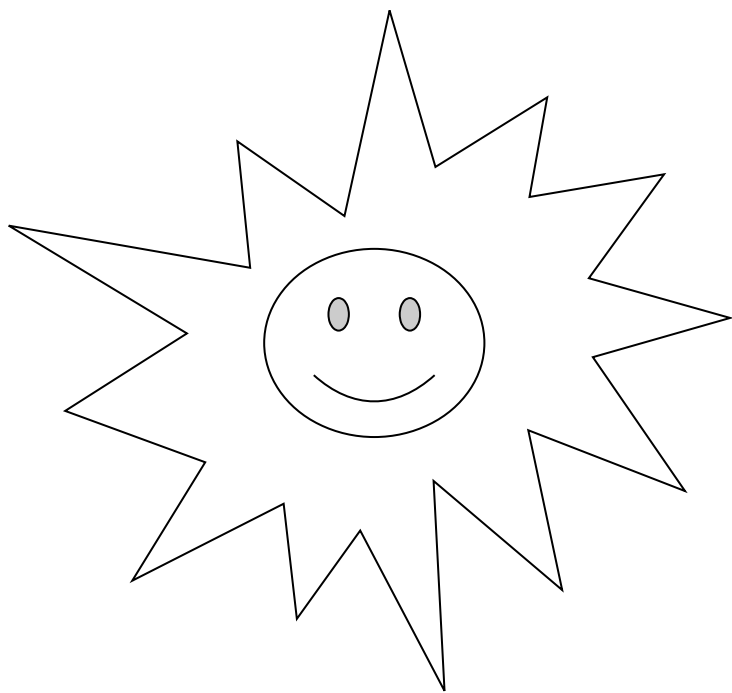


# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ



## Памятка №1

### Рекомендации родителям подросткового возраста.

"Это самый мятущийся, самый критический, самый неуравновешенный возраст", писала Н.К.Крупская.

Уважаемые родители, мы предлагаем Вам рекомендации, чтобы помочь Вам справиться с трудностями во взаимоотношениях со своими детьми, т. к. подростковый возраст часто называют трудным.

В этом возрасте ребенок переживает очередной кризис на пути к взрослой жизни.

Психологический кризис — состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека. Во время «проживания» данного кризиса, у подростка формируется особый набор комплексов. Что же «подростковый комплекс» из себя представляет?

Вот его проявления:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности;
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью; болезненная застенчивость с развязностью; желание быть признанным и оцененным другими, с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров.

Степень выраженности проявлений кризиса напрямую зависит от социальной ситуации развития подростка.

Чтобы сгладить протекание кризиса, мы предлагаем следующие рекомендации:

### Рекомендации:

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учёбу подростка:

- бытовые: хорошее питание, полноценный сон, спокойная обстановка, удобное и уютное место для занятий и т.д.

- эмоциональные: вера в возможности ребёнка, надежда на успех (радуйтесь малейшим достижениям, высказывание любви и терпения в ожидании успеха);

- культурные: обеспечение ребёнка справочниками, пособиями, атласами и т.д.

2. Попытайтесь услышать своего ребёнка: пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить, периодически диктуйте тексты для запоминания.

3. Попробуйте поделиться знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспеваете.

4. Помогите ребенку сделать его свободное время полезным и содержательным, принимайте участие в его проведении.

5. Желательно не сравнивать своего ребёнка, и его успехи с другими, лучше сравнить его с самим собой - это более обнадеживает.

6. Позвольте ребенку почувствовать, что Вы любите его независимо от успеваемости, замечайте познавательную активность даже по отдельным результатам.

7. Попробуйте сконцентрировать внимание подростка на различные виды деятельности, общения подростков, оказывайте помощь в налаживании контактов со сверстниками.

8. Развивайте познавательную и социальную активность подростков.

9. Полезно предоставлять подростку свободу в отношении того, в чем он нуждается (выбирать себе интересы, друзей,

определять круг симпатий и антипатий, высказывать свое мнение).

10. Желательно чтобы ограничения были бы четкими и ясными.

11. По возможности будьте в курсе того, с кем дружит и куда ходит ваш ребенок, что он делает.

12. Детям необходимо постоянно ощущать вашу веру в них, особенно в неблагополучные для них периоды.

13. Если взгляды и ценности подростка расходятся с вашими, постарайтесь его не судить.

14. Постарайтесь не запрещать подростку с кем-либо дружить (запрет может привести к противостоянию с вашим ребенком).

15. Посоветуйте ребенку присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим – либо постоянным другом.

16. В разговоре с ребенком стремитесь избежать допросов, поддерживайте доверительные отношения с подростком.

17. Что бы ни делал ваш ребенок, пытайтесь понять причину, искоренить ее стремитесь вместе. Возможно в чем-то была и Ваша вина.

18. Родители должны привить ребенку три главных качества:

— уважение,

— находчивость,

— ответственность.

Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).

## Памятка №2

### Предупреждение подростковой агрессивности

1. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
2. Не ставьте своему ребенку, каких бы то ни было условий.
3. Будьте тактичны и последовательны в предъявлении мер воздействия на ребенка.
4. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете сделать себе.
5. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
6. Не шантажируйте ребенка своими отношениям друг с другом.
7. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами.
8. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов

## Памятка №3

### Общение с подростком.

1. Беседу с подростком желательно начинать с дружеского тона.
2. Когда ребенок что-то рассказывает, лучше всего быть внимательным слушателем, не отвлекающимся на посторонние дела.
3. В процессе общения с подростком старайтесь проявлять к нему искренний интерес.
4. Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
5. Говорить следует доброжелательно, вежливо и тихо. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас.
6. Диалог с подростком лучше всего начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.

7. Постарайтесь избегать обращений, содержащих обвинения, осуждение: «Ты никого не уважаешь», «Сколько тебе можно напоминать?», «Ты опять включил без разрешения компьютер?», «Ты сядешь, наконец, за уроки?».

8. В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.

9. Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.

10. Во время общения с подростком попробуйте вспомнить себя в его возрасте, посмотрите на вещи глазами подростка.

Самое главное: - каждый родитель в своем педагогическом арсенале имеет бесценный запас качеств, позволяющих ребенку расти и развиваться в позитивном, гармоничном окружении:

- ✓ Внимание;
- ✓ Сочувствие;
- ✓ Сопереживание;
- ✓ Терпение;
- ✓ Требовательность;
- ✓ Честность;
- ✓ Откровенность;
- ✓ Открытость;
- ✓ Доброта;
- ✓ Ласка;
- ✓ Доверие;
- ✓ Понимание;
- ✓ Чувство юмора;
- ✓ Умение удивляться;
- ✓ Надежда и любовь;
- ✓ Владение навыками общения с подростком.

В заключении следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.