

ТРУДНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКА



ГКУ «СРЦН Камышловского района»
Отделение сопровождения приемных семей

**ВАШ РЕБЁНОК ХЛОПАЕТ ДВЕРЬМИ? ГРУБИТ ИЛИ ХАМИТ?
НЕ СЛУШАЕТСЯ?**

**У НЕГО ЧАСТО МЕНЯЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ?
УЖАС!!!**

**НЕТ, ЭТО НЕ ОШИБКА ВАШЕГО ВОСПИТАНИЯ. ВАШ
РЕБЕНОК ПРОСТО СТАЛ ПОДРОСТКОМ.
В ЭТОТ ПЕРИОД ГОРМОНЫ ВЛИЯЮТ НА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА, И ЕМУ НЕ
ВСЕГДА УДАЕТСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ.
ОН НЕ ПОНИМАЕТ НИ СЕБЯ, НИ МИР, ОКРУЖАЮЩИЙ ЕГО.
ДЛЯ НЕКОТОРЫХ РЕБЯТ ЭТО НЕВЕРОЯТНО СЛОЖНО.
ДАВЛЕНИЕ, ОСОБЕННО ДОМА, ТОЛЬКО УХУДШИТ
СИТУАЦИЮ.**

**К ТОМУ ЖЕ ФОНТАН НЕКОНТРОЛИРУЕМЫХ ЭМОЦИЙ,
КОМПЛЕКСЫ, ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ЖЕЛАНИЕ
ВЫДЕЛИТЬСЯ И ОДНОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ТОГО,
ЧТО ТЫ ХУЖЕ, И НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ.
И ЭТО НЕ «ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ», ЭТО АКТИВНЫЕ
ПСИХИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, С
КОТОРЫМ НЕ ПРОСТО СПРАВИТЬСЯ! ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАК
СЛОЖНО ЭТО ДЛЯ ПОДРОСТКА?!**



ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД ОДИН ИЗ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ И СЛОЖНЫХ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ. СЛОЖЕН КАК И ДЛЯ САМОГО ПОДРОСТКА, ТАК И ДЛЯ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ. ПОЖАЛУЙ, ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДАЖЕ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ПОСКОЛЬКУ ИМ ПРИХОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИНЯТЬ МЕТАМОРФОЗЫ РЕБЕНКА, НО И ПОМОЧЬ ЕМУ ПРЕОДОЛЕТЬ ИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ, А ТАКЖЕ ПЕРЕСТРОИТЬ ХАРАКТЕР ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.

ПРОБЛЕМА РОДИТЕЛЕЙ В ТОМ, ЧТО ОНИ ПОЗАБЫЛИ, ЧТО ТОЖЕ КОГДА-ТО БЫЛИ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ, И ВОЗМОЖНО ИСПЫТЫВАЛИ ПОДОБНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ЧТО ОНИ НЕ ПЫТАЮТСЯ ПОНЯТЬ СВОЕГО ВЫРОСШЕГО РЕБЁНКА.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА:

ПОЯВЛЯЕТСЯ СИМПАТИЯ К ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ ПОЛУ.

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ УЖЕ ИМЕЮТ ПАРТНЁРОВ ИЛИ ДЕЛАЕТ ВИД, ЧТО ИМЕЮТ.

ЖЕЛАНИЕ САМОУТВЕРДИТЬСЯ С ВЫДЕЛИТЬСЯ. БЫТЬ КРУТЫМ, ДОКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ ЧЕГО-ТО СТОИШЬ. СПОСОБЫ ПОРОЙ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОПАЛ В «ПЛОХУЮ КОМПАНИЮ». НО ОБ ЭТОМ НА НАШЕМ САЙТЕ ЕСТЬ ОТДЕЛЬНАЯ СТАТЬЯ.

ЧУВСТВО «ПРИНАДЛЕЖНОСТИ» К ЧЕМУ – ТО. СУБКУЛЬТУРЕ, КОМПАНИИ, СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ – ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ С КЕМ-ТО. НУ, ИЛИ ПРОТИВ ВСЕХ.

ЖЕЛАНИЕ ПРИЗНАНИЯ. СТРЕМЛЕНИЕ, ЧТОБЫ ИХ ВОСПРИНИМАЛИ КАК ВЗРОСЛЫХ.

ПОИСКИ СЕБЯ И СМЫЛА. ПОДРОСТОК ПЫТАЕТСЯ ПОНЯТЬ МИР, КАК МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ, НЕ ТАК, КАК В СЕМЬЕ. У НЕГО НАЧИНАТЬСЯ ПОИСКИ - ДРУГОЙ МОРАЛИ, ДРУГОЙ ЖИЗНИ, ПОИСК СЕБЯ. ОН ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ, КАК УСТРОЕН МИР И КАК ОН ХОЧЕТ ЖИТЬ. У НЕГО ЕСТЬ СМЕЛОСТЬ ДЕЛАТЬ ИНАЧЕ, ПЕРЕХОДИТЬ ГРАНИЦЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ ЖИТЬ ТАК, КАК РОДИТЕЛИ.

В ОСНОВНОМ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ НАЧИНАЕТСЯ В 11-12-13 ЛЕТ.

ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ТРИ ЭТАПА:

- **РАННИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД:**
С 10-11 ДО 14 ЛЕТ ЖИЗНИ
 - **СРЕДНИЙ:** ОТ 14 ДО 16-17 ЛЕТ
- **ПОЗДНИЙ:** ОТ 16-17 ЛЕТ ДО ВЗРОСЛОГО ВОЗРАСТА

В ЭТО ВРЕМЯ У РЕБЁНКА ПОЯВЛЯЕТСЯ РЕЗКАЯ СМЕНА НАСТРОЕНИЙ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО, УПРЯМСТВО, ЕМУ ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ, ВОЗМОЖНЫ ТРУДНОСТИ В УЧЁБЕ И Т. Д.

КАК ПРАВИЛО, К 15 ГОДАМ СИТУАЦИЯ НАЛАЖИВАЕТСЯ.

ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

РАННИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД (ПЕРЕХОД К ПОДРОСТКОВОМУ ПЕРИОДУ.) СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕБЕНКА ОКАЗЫВАЕТ ТРЕНЕР, УЧИТЕЛЬ- ТО ЕСТЬ ЗНАЧИМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ, НО УЖЕ НЕ РОДИТЕЛИ. ДЕТИ СТРЕМЯТСЯ ОБЪЕДИНЯТЬСЯ ПО ИНТЕРЕСАМ И ВСТУПАТЬ В ГРУППЫ.

СРЕДНИЙ (СТАРШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД). АКТИВНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ЖЕЛАНИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОИСК СЕБЯ. БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ГРУППА И МНЕНИЕ РОВЕСНИКОВ.

ПОЗДНИЙ – (ЮНОШЕСТВО.) УЖЕ ПОЧТИ ПОВЗРОСЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК ВЫБИРАЕТ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ.



10 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

1. ВСПОМНИТЕ СВОЙ ПУБЕРТАТ.
2. ОТПУСТИТЕ ШКОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.
3. ОБРАТИТЕСЬ К ПОСРЕДНИКУ.
4. ВЗГЛЯНИТЕ НА СВОЕГО ПОДРОСТКА СО СТОРОНЫ.
5. РАЗВИВАЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА.
6. НАЙДИТЕ ДЕЛО, КОТОРОЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ
УВЛЕЧЕТ ВАС
7. ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ.
8. СПРОСИТЕ СОВЕТА ТЕХ, КТО САМ НЕДАВНО БЫЛ
ПОДРОСТКОМ.
9. НЕ ЖДИТЕ МГНОВЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА.
10. НУ, И НАКОНЕЦ — РАССЛАБЬТЕСЬ.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

Вам стоит понять:

Цель подросткового возраста и у мальчиков, и у девочек — это отделение от родителей. Как бы вам сложно не было, это надо принять. Тем более, что вы уже это переживали, когда вашему малышу было 3 года.

Спокойствие и терпение – это ваше оружие.

Помните о гормонах. Для подростка сложно руководить своими эмоциями. Кричал не подросток, а гормоны, хлопнули дверью так же они. Вообще, большинство эмоциональных шагов совершают гормоны. Мириться с этим? Нет, объясните ребенку, что с ним происходит. Помогите ему контролировать себя, а лучше, покажите на своём примере. А ещё эффективнее – предложите ему пройти курсы по управлению эмоциями.

Расставьте и соблюдайте границы.

Подросток будет пытаться понять, что он может допустить, а что нет. Будьте спокойны. Но и не старайтесь «сжимать» границы, боясь потерять контроль. Проявляйте уважение, не позволяйте ему и себе говорить общаться неуважительно.

Не устраивайте скандалов.

Подождите минуты 20-30, выйдите на улицу или уйдите в другую комнату, успокойтесь и тогда говорите спокойно, без провокаций. Так будет лучше и для вас, и для ребенка

Не пугайтесь перемен.

Он не должен видеть этот мир так, как вы видите. Разрешите вашему ребенку попробовать быть другим. Пойти в другую компанию или пойти на какую-то секцию. Ничего ужасного не произойдет.

Объясните, что эмоции - это нормально.

Чувствовать так много, плакать или менять настроение. Неважно, мальчик ты или девочка – нет разницы.

Поддержите его в желании быть собой.

Выделиться, слушать популярную музыку или наоборот, не слушать его, одеваться так, как хочешь, не важно по моде это или нет – это тоже нормально и очень даже хорошо. Быть не таким, как все. Быть собой – это чудесно! Покажите, что он прекрасен

Общайтесь.

И не как с ребенком, а как со взрослым. Интересуйтесь тем, что нравится вашему ребенку, если надо, почитайте об этом в интернете. Проводите с ним время. Будьте на одной волне. Покажите ваш интерес, но не навязывайтесь. Ведь в это период, для них общение с друзьями – неотъемлемая часть жизни для большинства тинейджеров.

Советуйтесь с ним, чтобы он умел принимать решения.

Учите думать, рассуждать, выделять плюсы и минусы.

Делайте поблажки.

Поймите, что они все еще дети. Они не умеют контролировать себя. Помогите им и делайте поблажки.

Прощайте их.

Любовь и поддержка.

Подростку важно знать то, что вы его любите. Всегда. Но если подросток не любит обниматься, не обнимайте, найдите другой способ выражения любви, если ему что-то не приятно, то не делайте этого. Это может быть время, посвящённое ему, подарки, обнимашки, слова «Я тебя люблю», «Я рада, что ты мой(я) сын или дочь», «Я горжусь твоими поступками».

«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает».

Никогда не сравнивайте детей между собой и с другими детьми.

Старайтесь не защищать кого-то из во время ссоры. Дайте им самим научиться за себя постоять, ошибаться и самостоятельно выяснять отношения

Не старайтесь быть идеальными.

Ведь вы тоже человек, но, если вы были не правы, попросите прощения и признайте. Это укрепит ваши отношения и поможет ребенку в общении с другими людьми

Будьте искренними.

Фальшь приводит к непониманию и раздражению. Они очень хорошо, лучше, чем вам кажется, чувствуют

**В ТЕЧЕНИИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ОЧЕНЬ СИЛЬНО
ПРОГРЕССИРУЮТ.
БЕЗУСЛОВНО, ПРЕДСТОИТ ПЕРЕЖИТЬ МНОЖЕСТВО КРИЗИСОВ.
ОДНАКО, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ, ВАШ РЕБЕНОК СТАНЕТ
НЕЗАВИСИМЫМ, ОТВЕТСТВЕННЫМ, ОБЩИТЕЛЬНЫМ МОЛОДЫМ
ВЗРОСЛЫМ.**



КОНФЛИКТЫ ПОДРОСТКОВ: КАК РЕШИТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ

КОНФЛИКТ «ПОДРОСТОК — ПРЕПОДАВАТЕЛЬ» В КОНФЛИКТЕ С ПЕДАГОГОМ СИЛЫ ВСЕГДА НЕ РАВНЫ

СУТЬ. ЗДЕСЬ ВСЕГДА НЕРАВНЫЕ СИЛЫ — УЧИТЕЛЬ ОБЛАДАЕТ ВЛАСТЬЮ, ОПЫТОМ И ЗНАНИЯМИ, А ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В ПОДЧИНЁННОМ ПОЛОЖЕНИИ И ТОЛЬКО ФОРМИРУЕТ СВОЁ МНЕНИЕ. ТАКИЕ КОНФЛИКТЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ: ИНОГДА ИГРАЕТ РОЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР, И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРОСТО НЕ НАХОДИТ ОБЩИЙ ЯЗЫК С РЕБЁНКОМ. ИНОГДА ПРЕПОДАВАТЕЛЬ НЕОБЪЕКТИВЕН: ВЫДВИГАЕТ РАЗМЫТЫЕ ИЛИ НЕРЕАЛИСТИЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, «ВАЛИТ» И ПРИДИРАЕТСЯ. ОТСУТСТВИЕ ЕДИНСТВА ТРЕБОВАНИЙ УЧИТЕЛЯ ИЛИ НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЕГО ТРЕБОВАНИЙ — ЧАСТАЯ ПРОБЛЕМА. НО И ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН УЧИТЬСЯ УТОЧНЯТЬ ЗАДАНИЕ, ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ И ПРИНИМАТЬ УСЛОВИЯ.

КАК РЕШИТЬ. РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА ПОДРОСТКА И ВЗРОСЛОГО В ШКОЛЕ ЛОЖИТСЯ НА ПЛЕЧИ ПЕДАГОГА — ОН ДОЛЖЕН РАЗЪЯСНИТЬ РЕБЁНКУ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИТ, А ПОДРОСТОК НЕ МОЖЕТ СМИРИТЬСЯ И ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ПЛОХО, РОДИТЕЛЮ НЕОБХОДИМО ПОГОВОРИТЬ С УЧИТЕЛЕМ, УТОЧНИТЬ ВСЕ НЮАНСЫ, А ПОТОМ ОБЪЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ РЕБЁНКУ.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ. ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ. ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НА ЕГО СТОРОНЕ И СПОСОБНЫ ОРГАНИЗОВАТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ. ВЫБИРАЙТЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ С КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ И ПРОВЕРЕННЫМИ ПЕДАГОГАМИ.

КОНФЛИКТ «ПОДРОСТОК — ПОДРОСТОК»

КОНФЛИКТЫ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ЖЕСТОКОСТЬЮ И БОРЬБОЙ ЗА СТАТУС В ГРУППЕ.

СУТЬ. ПОПУЛЯРНАЯ ПРИЧИНА ТАКИХ СТЫЧЕК — БОРЬБА ЗА СТАТУС В ГРУППЕ. В КОНФЛИКТАХ МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ ЧАСТО ФИГУРИРУЕТ ЖЕСТОКОСТЬ, ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ, ВЫСМЕИВАНИЕ ИЛИ ОСКОРБЛЕНИЕ ДРУГИХ В ПОПЫТКЕ ДОБИТЬСЯ ЧЕГО-ЛИБО.

РЕБЁНОК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬ КАК «ДОМИНАНТНУЮ» ПОЗИЦИЮ В КОНФЛИКТЕ (НАПРИМЕР, БЫТЬ БУЛЛЕРОМ), ТАК И ЯВЛЯТЬСЯ ЖЕРТВОЙ. ИНОГДА В КОНФЛИКТ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ ВСТУПАЮТ СИЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ С ЛИДЕРСКИМИ КАЧЕСТВАМИ, И КАЖДАЯ ИЗ НИХ КОНКУРИРУЕТ ЗА ПОЛОЖЕНИЕ В КОЛЛЕКТИВЕ.

КАК РЕШИТЬ. ПСИХОЛОГИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ РОДИТЕЛЯМ СЛИШКОМ ЧАСТО ВМЕШИВАТЬСЯ В ПОДРОСТКОВЫЕ КОНФЛИКТЫ. ТАК ДЕТИ УЧАТСЯ ОТСТАИВАТЬ ИНТЕРЕСЫ, ЗАЯВЛЯТЬ О СЕБЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С КОЛЛЕКТИВОМ, ФОРМИРОВАТЬ ВЗГЛЯДЫ И ПОНИМАТЬ СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.

НО ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО СИТУАЦИЯ ЗАХОДИТ СЛИШКОМ ДАЛЕКО — НАПРИМЕР, РЕБЁНОК СТАНОВИТСЯ ОБЪЕКТОМ ТРАВЛИ, — НЕОБХОДИМО ВМЕШАТЬСЯ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЁНКУ ВЫГОВОРИТЬСЯ И ДАЙТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАЩИТИТЕ ЕГО. ЕСЛИ ПОНАДОБИТСЯ — ОРГАНИЗУЙТЕ БЕСЕДУ С УЧИТЕЛЕМ.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ. СДЕЛАЙТЕ УПОР НА ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКА. РЕБЁНОК С СООТВЕТСТВУЮЩИМ ЧУВСТВОМ САМОДОСТОИНСТВА ЛЕГЧЕ РЕШАЕТ КОНФЛИКТЫ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ И НЕ СКЛОНЕН СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ.

КОНФЛИКТ «ПОДРОСТОК — РОДИТЕЛЬ»

СПОРЫ С РОДИТЕЛЯМИ СЛУЧАЮТСЯ ЧАЩЕ ДРУГИХ В СИЛУ РОДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ

СУТЬ. КОНФЛИКТЫ ПОДРОСТКОВ С РОДИТЕЛЯМИ — ОДНИ ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ В ЭТОТ ПЕРИОД. НЕ ПОТОМУ, ЧТО РОДИТЕЛИ ПЛОХИЕ. ПРОСТО ЭТО САМЫЕ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ, КОТОРЫМ МОЖНО ИЗЛИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ, ГНЕВ, БЕССИЛИЕ И УСТАЛОСТЬ В НАДЕЖДЕ НА ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ.

НО ЧАСТО РОДИТЕЛИ НЕ ЗНАЮТ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, И ВСТУПАЮТ В ПРОТИВОСТОЯНИЕ С НИМ. БОЛЬШИНСТВО КОНФЛИКТОВ «ПОДРОСТОК — РОДИТЕЛЬ» ПРОИСХОДЯТ ОТ НЕПОНИМАНИЯ, ЧТО РЕБЁНОК СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ И С НИМ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ИНАЧЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ. ИНОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫСЛУШИВАТЬ ДРУГ ДРУГА И ВНИКНУТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ СИТУАЦИЯ С РАЗНЫХ СТОРОН.

КАК РЕШИТЬ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И ПОДРОСТКОМ ВСЕМ СТОРОНАМ НУЖНО ДАТЬ ВЫХОД ЧУВСТВАМ — НАПРИМЕР, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПОБЫТЬ ОДНОМУ И ПОПЛАКАТЬ. НЕ СТОИТ ОБСУЖДАТЬ КОНФЛИКТНЫЕ ВОПРОСЫ НА ЭМОЦИЯХ: ТАК ДИСКУССИЯ ПРЕВРАТИТСЯ В КРИКИ И СКАНДАЛ. СБИВАЙТЕ АГРЕССИЮ РЕБЁНКА НЕОЖИДАННЫМИ ПРИЁМАМИ: НАПРИМЕР, ЗАДАЙТЕ УСПОКАИВАЮЩИЙ И ВРАЗУМИТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС О ЧЁМ-ТО СУЩЕСТВЕННОМ. ПОПРОСИТЕ СФОРМУЛИРОВАТЬ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ПРОБЛЕМУ КАК ЦЕПЬ ПРЕПЯТСТВИЙ. ПРОБЛЕМА — ЭТО ТО, ЧТО НАДО РЕШАТЬ. ПОДХОДИТЕ К КОНФЛИКТУ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ.

ОТРАЖАЙТЕ ПРЕТЕНЗИИ ПОДРОСТКА «ЭХОМ»: «ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ПОНЯЛА, ЧТО...», «ТЫ ИМЕЕШЬ В ВИДУ, ЧТО...», «ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ...». НО НЕ ПРОСТО ПОВТОРЯЙТЕ, А ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ. ЭТО УСТРАНЯЕТ НЕДОРАЗУМЕНИЯ И ДЕМОНИСТРИРУЕТ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ ВНИКНУТЬ В СИТУАЦИЮ. ВАЖНЫЙ МОМЕНТ — НЕ СТОИТ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫДАВАТЬ СВОИ МЫСЛИ ЗА МЫСЛИ РЕБЁНКА.

СОБЛЮДАЙТЕ СВОИ ЖЕ ПРАВИЛА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК ПЕРЕСТАЛ ОРАТЬ, НЕ КРИЧИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ, А СКАЖИТЕ ВПОЛГОЛОСА.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ. ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МИНИМИЗИРОВАТЬ КОНФЛИКТЫ В БУДУЩЕМ.

□ **СОВЕТ 1.** ОСОЗНАВАЙТЕ, ЧТО ПОДРОСТКУ ТРУДНО. ОН УЖЕ НЕ РЕБЁНОК, НО ЕЩЁ И НЕ СОВСЕМ ВЗРОСЛЫЙ. ХОЧЕТ СЕПАРИРОВАТЬСЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ И ИДТИ НАПЕРЕКОР — НО ПО-ПРЕЖНЕМУ НУЖДАЕТСЯ В СИЛЬНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ. ЭТО ПРОТИВОРЕЧИЕ ПРОВОЦИРУЕТ НА КОНФЛИКТЫ. НО ВЗРОСЛЫМ, УЖЕ ДАВНО ПЕРЕЖИВШИМ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ, НЕ НУЖНО ВЕСТИСЬ НА БУРЛЯЩИЕ ГОРМОНЫ ПОДРОСТКА. ПОГАСИТЕ В СЕБЕ НЕДОВОЛЬСТВО И РАЗДРАЖЕНИЕ, ЧТОБЫ НЕ ПЛОДИТЬ КОНФЛИКТЫ ПОДРОСТКА В СЕМЬЕ.

□ **СОВЕТ 2.** НЕ ВТОРГАЙТЕСЬ В ТЕРРИТОРИЮ ПОДРОСТКА. У ТИНЕЙДЖЕРА ДОЛЖНО БЫТЬ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО — ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВЫДЕЛИТЕ ПОДРОСТКУ ОТДЕЛЬНУЮ КОМНАТУ ИЛИ ОТГОРОЖЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО. НИКОГДА НЕ ЗАХОДИТЕ БЕЗ СТУКА, НЕ ПРОВОДИТЕ РЕВИЗИЮ ВЕЩЕЙ РЕБЁНКА, ОСТАВЬТЕ ЕМУ ПРАВО ВЫБОРА ДРУЗЕЙ И КРУГА ОБЩЕНИЯ.

□ **СОВЕТ 3.** СОХРАНЯЙТЕ ДОЛЮ КОНТРОЛЯ. ВАЖЕН БАЛАНС — НЕ СТОИТ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЁНКА СОВСЕМ БЕЗ ОРИЕНТИРОВ И СТРУКТУРЫ. ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ МОРАЛЬНЫЕ, НРАВСТВЕННЫЕ, ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПО-ПРЕЖНЕМУ АКТУАЛЬНЫ.

□ **СОВЕТ 4.** ИЗБЕГАЙТЕ ПОПЫТОК КАЗАТЬСЯ ЧЕРЕСЧУР ПОНИМАЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ. СЛОВА «Я ПОНИМАЮ, КАКОВО ТЕБЕ» МОГУТ ТОЛЬКО РАЗЗАДОРИТЬ ПОДРОСТКА. В ЭТОТ ПЕРИОД РЕБЁНКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН НЕПОВТОРИМ И УНИКАЛЕН, А ЕГО ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЯМ НЕ ПОД СИЛУ ПОНЯТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

□ **СОВЕТ 5.** НЕ ИЗОБРАЖАЙТЕ ИЗ СЕБЯ РАВНОГО ПОДРОСТКУ. ЧАСТО РОДИТЕЛИ, ПЫТАЯСЬ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ТИНЕЙДЖЕРОМ, ПОДРАЖАЮТ МОЛОДЁЖИ: ЩЕГОЛЯЮТ СЛЕНГОВЫМИ СЛОВЕЧКАМИ ИЛИ ПЫТАЮТСЯ СЛЕДИТЬ ЗА МОДОЙ ЗУМЕРОВ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ: ПОПЫТКИ ЛИШЬ ВЫГЛЯДЯТ КОМИЧНО. ОСТАВАЙТЕСЬ ВЗРОСЛЫМ И РАЗГОВАРИВАЙТЕ С ПОДРОСТКОМ С ЭТОЙ ПОЗИЦИИ.



**УДАЧИ ВАМ,
ТЕРПЕНИЯ И ХОРОШИХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В
СЕМЬЕ!**