

Подростковый возраст - это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики:

подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не зная, что с ней делать, хочет выразить себя, но не знает как;

подросток стремится иметь своё лицо, выделиться из «толпы», но делает это при полной слитности со своим окружением, стараясь быть как все в компании, в классе, во дворе и т.д.;

подростку интересно сразу всё и ничего;

подростку хочется всего сразу, и, если позже, то тогда, зачем всё это;

подросток при всей своей самоуверенности очень не уверен в самом себе.



Как улучшить взаимоотношения с подростками

Одна из важных сфер жизнедеятельности для подростка - общение со сверстниками. Для детей главное - не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение (лидер, авторитет, друг), поэтому родителям важно научить детей быть лично ответственными за успешность общения с окружающими;

многие дети не умеют управлять своим поведением, отсюда задача родителей - воспитывать силу воли у подростков, научить его ставить перед собой цели, которые должны отвечать актуальным потребностям ребенка (например, закончить четверть без "троек");

родителям важно научить подростка составлять план действий (после этого ребенок психологически уже будет готов к его выполнению);

подростки нуждаются в уважении и признании взрослых. Предоставив им это, родители смогут улучшить взаимоотношения с детьми;

дети остро чувствуют, искренни ли с ними взрослые; чем больше вы будете искренне интересоваться проблемами ваших детей, тем больше они будут доверять вам;

решение «ценностных конфликтов»: родители должны не пассивно соглашаться с подростком, а аргументированно отстаивать собственную позицию (спокойное, доброжелательное противодействие);

родители должны изменить прежние формы выражения своих чувств по отношению к своему ребенку-подростку, перейти на «взрослый уровень» эмоционального реагирования;

родители должны уметь оказывать своему ребенку психологическую поддержку: замечать малейшие достижения ребенка, опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов; показывать, что удовлетворены ребенком; вносить юмор во взаимоотношения с ребенком, демонстрировать оптимизм.



Взаимодействие с подростком

Полезно предоставлять подростку свободу в отношении того, в чем он нуждается (выбирать себе интересы, друзей, определять круг симпатий и антипатий, высказывать свое мнение);

ограничения должны быть четкими и ясными;

будьте в курсе того, куда ходит ваш ребенок, что он делает;

дети должны постоянно ощущать вашу веру в них, особенно в неблагоприятные для них периоды;

осуществляйте ненавязчивый контроль (не делайте запретный плод сладким);

не судите детей, если их взгляды и ценности расходятся с Вашими;

посоветуйте ребенку присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим-либо постоянным другом;

избегайте допросов, поддерживайте доверительные отношения с подростком;

что бы ни делал Ваш ребенок, пытайтесь понять причину, искоренить ее.

Если вы чувствуете, что принятые рекомендации не помогают справиться с трудностями Вы можете обратиться к педагогу-психологу Гловой В.Н.: valeriyanaigovna@gmail.com / либо через ЭлЖур