

Рекомендации для родителей подростков.

- Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.
- Будьте терпеливы и терпимы общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.
- Интересуйтесь мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.
- Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.
- Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и безоценочно выслушать и посочувствовать.
- Будьте готовы пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.
- Проявите интерес, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте непонятные вам увлечения подростка.
- Используйте стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.
- Планируйте и проводите совместно досуг.
- С уважением и интересом отзывайтесь о друзьях подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.
- Искренне интересуйтесь переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.
- Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.
- Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.

- Предоставьте возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, причёске и т.д.

- Уважайте личное пространство подростка, стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате так, как ему удобно.

- Делитесь своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.

- Будьте для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.

- Общаясь с подростком, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки.