|  |
| --- |
| **Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»** |
| выпуск 2/ апрель 2019 Среда безопасности **Тема номера: «Подростковый возраст. Что тревожит родителей»**        Подростковый возраст является сложным периодом жизни, как для самих подростков, так и для их родителей.       Еще вчера ребенок делился своими переживани­ями с родителем, спрашивал совета, хотел обще­ния, а сегодня стал неуправляем, не хочет разгова­ривать, одевается в непонятные вещи, сидит часами в интернете, игнорирует ваши просьбы или наоборот ведет себя вызывающе и агрессивно.       Что происходит? Как себя вести с этим уже не ребенком, но еще и не взрослым, как помочь себе и ребенку пройти этот не простой период?        Первое: Родителям важно осознать, что с началом подросткового возраста, т.е. с 10-12 лет, пришла пора построить новые отношения в семье, позволить ребенку отделиться, стать более авто­номным, при этом сохранив материаль­ную и психологическую поддержку. Это позволит ребенку почувствовать себя взрослым, стать более самостоятельным и ответственным, и как результат ваши отношения с ним станут более близкими.       Второе: С взрослением ребенка уве­личивается количество и объем предъяв­ляемых к нему требований как в семье, так и в школе, важно при этом соблюсти баланс и обговорить с подростком не только его обязанности, но и его права. Это позволит избежать множества кон­фликтов.       Третье: Принять и смириться с тем, что у подростка на первый план выходит общение со сверстниками. Именно в общении формируется самосознание, переосмысливаются ценности, усваива­ются социальные нормы. Мнение и оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. И здесь важно предоставить ребенку условия для создания наиболее подходящего круга общения, для чего хорошо было бы найти подходящее хобби, спорт, увлече­ние.       Четвертое: Проявлять искренний. Интерес к жизни подростка, не с целью осуществления контроля, а с целью зна­комства с его личностью, с тем чем он живет, что его радует и огорчает. Обще­ние важно строить по принципу равный с равным, в таком случае возможно рас­считывать на искренность и взаимопони­мание.       Пятое: Найти в окружении подростка чуть более старшего товарища, которому вы можете доверять. Это может быть брат, сестра, дети знакомых, того, кто помог бы подростку справляться с возни­кающими трудностями, направлял бы к истинным ценностям, смог бы поддер­жать вашего ребенка и при этом преду­предить вас в случае, если он попал под дурное влияние или в сложную ситуа­цию.       Шестое: Важно уважать мнение подрост­ка, не критиковать и не обесценивать то, что для него важно, то, что его действительно интересует, даже если это компьютерные игры, которые вы считаете врагом номер один для вашего ребенка, поинтересуйтесь, что именно ему в них нравится, найдите свой интерес в увлечениях ребенка.       Седьмое: Больше времени проводите вместе, занимаясь тем, что интересно вам обоим или хотя бы подростку. Именно в такие моменты, можно заложить основные ценности жизни, поговорить по душам, поделиться своими историями этого возрас­та, сохранить близость и доверие.       Восьмое: Родителям важно быть осве­домленными о том, чем живет подросток. Что сейчас наиболее популярно в его кругах, узнать как можно больше информа­ции по тревожащим вопросам. Тревога появляется из-за недостатка информации. Ознакомьтесь поближе с тем, как опреде­лить, что подросток нуждается в помощи, как вовремя заметить употребление ПАВ или когда увлечение интернетом перестает быть просто увлечением и перерастает в зависимость. Чем большей информацией вы владеете, тем больше мер можете пред­принять, чтобы не потерять связь с подрост­ком.       Не потерять доверие и контакт или вер­нуть его, если это уже произошло, - первоо­чередная задача родителя. И если с ней удастся справиться, то поводов для тревоги будет значительно меньше.  фото  **Поддержка подростковой инициативы**        «Я занят, давай потом!»       Занятость, усталость и множество проблем не оставляют сил на действительно важные разговоры. Если родители в самом деле заняты, нужно попросить ребенка перенести обсужде­ние их идей, но не «на потом» и «позже», а указав конкретное время.        «Нет! По-твоему не будет!» Если родитель подавляет инициативу, ребенок теряет ощущение контроля над своей жизнью.       Родителям стоит позволять ребенку делать самостоятельный выбор хотя бы в мелочах.  фото        «А как ты считаешь?»       Этой фразой родители дают понять ребенку, что его уважают и с ним считаются. Родителям следует предоставить подростку не номинальный, а реальный выбор, согла­шаться с вашим предложением или нет.        «Неужели для тебя это так важно?»       Часто родители не воспринимают всерьез идеи, высказанные подростком. Родители не должны высмеивать и принижать высказанные ребенком идеи. Только такое поведение поможет сохранить его доверие и воспитать уверенного в себе человека.        Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 |