

Советы родителям

Раскроем секреты, как родителям справиться с кризисом подросткового возраста:

1. Кризис подросткового возраста – временное явление.
2. Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
3. Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы (клуба, команды, двора, класса, рок-тусовки и пр.).
4. Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
5. Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
6. Находите положительное даже в самом плохом.
7. Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

Ваше будущее в ваших руках и только вы решаете каким оно будет!

МАОУ «Ангарский лицей №1»

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ПОДРОСТКОВ



г. Ангарск

Обратили внимание на то, что ваш тринадцатилетний ребёнок всё чаще стал грубить, перестал делиться секретами, начал дерзко шутить и проявлять цинизм? Пожалуй, наступил кризис подросткового возраста. Если бы родители понимали особенности протекания этого кризиса, то они бы намного спокойней воспринимали все причуды ребёнка и сложности общения с ним.

Взаимоотношения родителей и подростков как преодолеть барьеры

Психологический барьер - это внутренняя душевная преграда, которая мешает обретению желаемого результата, также вызывает отрицательные эмоции. Родители вы должны помнить о том, что здоровье ваших детей в ваших руках, и вы можете помочь им преодолеть трудности. Для этого вам необходимо:

1. Показать детям, что они значимы для вас это позволит раскрыться им в лучшую сторону.
2. Уметь выслушать и понять, чтобы дети не закрывались от общества, имели веру в себя.
3. Не пытаться подстроить детей под себя так они не успевают за вашим темпом жизни и начинают страдать из-за этого.
4. Прислушиваться к мнению своих детей ведь иногда они говорят правильные вещи.



Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять.

Характеристики подросткового периода:

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.
3. Наличие повышенной возбудимости, интереса к половым отношениям, эротических фантазий.
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.
5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

Подросток всё время борется сам с собой. Он считает себя вполне взрослым, однако социально реализоваться ещё не способен, так как зависит от родителей. Одной из психологических особенностей подростков является стремление самому принимать решения, высказывать точку зрения, совершать поступки по собственному усмотрению. В этой тенденции прослеживается такая особенность, как неумение брать ответственность за поступки и решения. Несоответствие подростковых амбиций с возможностями может породить массу проблем.

Что нужно делать чтобы не вступить в конфликт с родителями?

1. Научиться передавать внутреннюю гармонию другим.
2. Понять что родители, так же как и вы могут выдумать то, чего нет.
3. Интересоваться их жизнью, чаще спрашивать: «Как дела?».
4. Не обижаться, уметь слушать.
5. Уметь вступать в диалог и говорить о том, что Вас беспокоит.

