Подросток в семье

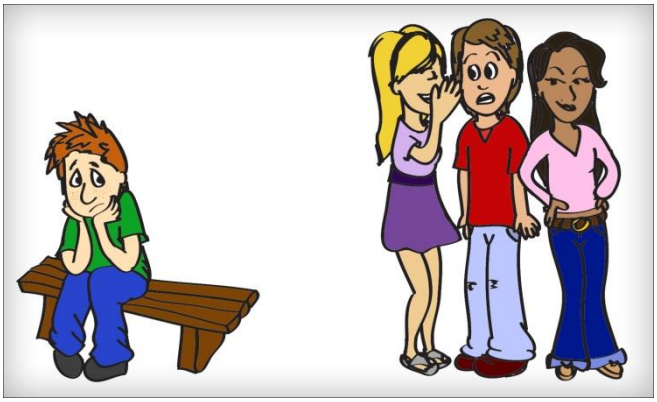
Консультации для родителей

Очень часто родители подростков наблюдают такую картину: ребенок перестал быть послушным, стал раздражительным и грубым, замкнулся в себе.

Почему это происходит?

Это его Согласно возрастным особенностям, у подростков наступает гормональная перестройка организма. очень непростой период для школьника и семьи. Физическое развитие протекает очень быстро и неравномерно. Оно может приводить к временному нарушению координации движений, неуклюжести и неповоротливости, но главное изменение гормонального фона, которое и вызывает неустойчивое психоэмоциональное состояние (вспыльчивость, импульсивность, частая смена настроения, чувствительность) Подросток часто не понимает сам себя (изменяется форма тела, снижается самооценка, появляется неуверенность и тревожность)

Рекомендации родителям: Поговорите с ребенком об особенностях его возраста, разъясните доступным языком, какие изменения с ним происходят и почему. Будьте спокойны и терпеливы.



Обратите внимание, что в этом возрасте мнение сверстников играет главную роль, авторитет взрослых снижен. Поэтому очень важно для подростка научиться выстраивать нормальные отношения с ровесниками. Если отношения не складываются, что делать?

Рекомендации родителям: Важна поддержка и понимание со стороны родителей, создание доверительных отношений, желание помочь. Упреки и высказывания о том, что не надо переживать по этому поводу только оттолкнет от вас ребенка, предложите помощь в решении проблемных ситуаций, если откажется – не настаивайте и не давите. Важно показать готовность прийти на помощь.

Подросток постоянно вам перечит и спорит по любому поводу.

Рекомендации родителям: Старайтесь реагировать спокойно, таким образом, формируется критическое мышление и ваше чадо учится отстаивать свою точку зрения и умение делать выводы, что пригодится ему в будущем. Ваш ребенок имеет право на свое собственное мнение!

ОСОБЕННО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- ✓ ***Подросток имеет право на личное пространство (не входите без стука в его комнату, не берите без спроса его вещи, не читайте личную переписку или дневник и др.)***
- ✓ ***На личном примере показывайте общепринятые нормы общения и взаимодействия с людьми.***
- ✓ ***Выдайте кредит доверия и самостоятельности.***
- ✓ ***Не экономьте на любви и внимании.***
- ✓ ***Хвалите за дело.***
- ✓ ***Осуждайте не личность, а поступок.***
- ✓ ***Не критикуйте, а делайте акценты на сильных сторонах личности.***

с уважением педагог-психолог