

Главное в общении с подростком - сохранить с ним контакт и доверительные отношения.

* Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.

Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.

* Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.

* Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»

* Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.

* Берите на себя только дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.

* Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.

* Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.

* Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.

* Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).

* Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка, но правил и запретов не должно быть слишком много. Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.

* Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое.

Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у ВАС помощи.

Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком!



Как разговаривать с подростком?

* Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

* Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

* Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

* Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

* Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.



Отделение сопровождения замещающих семей

Адрес: п. Лесогорск, ул. Шастина, д. 4,

Телефон для связи: 8 (39567) 73 7 22; 89645480122

Режим работы: вторник, четверг с 09:00 до 18:00

Перерыв на обед с 13:00 до 14:00

ОГКУ СО
«Социально- реабилитационный
центр для несовершеннолетних
п. Лесогорска»

Отделение сопровождения
замещающих семей

*«Дети, которых любят,
становятся взрослыми,
которые умеют любить»*

ПОДРОСТКОВЫЙ
КРИЗИС



П. Лесогорск

Почему я не узнаю своего ребёнка?

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.

Основные психологические особенности подростков:

- особое внимание к своей внешности;
- объединение в группы со сверстниками;
- повышенное любопытство к сексу, интимным отношениям между полами;
- желание уединиться;
- необходимость личного пространства;
- дерзость в общении, беспорядная правота;
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.



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.



Проблемы современных подростков.

У каждого подростка наступает время, когда он задаётся вопросами: «Кто я такой?», «Что мне хочется от жизни?». Подростку тяжело найти ответы на эти вопросы, он не в состоянии сам разобраться в себе. В подростковом возрасте имеют место внутренние конфликты, чему сопутствуют смена настроений, потребность в друзьях и увлечениях, проявления агрессии. Именно в этот период и начинаются проблемы с родителями. Причина этому — **внутренние противоречия**:

1. Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
2. Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
3. Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками.

Отцы и дети. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.

Половые проблемы. Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Другая грань проблемы — ранние половые отношения. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам.

Неудовлетворённость внешностью. Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.

Пройти через всё. Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблемы с запрещёнными и пагубными веществами, половыми отношениями, другими девиантными отклонениями.

Проблема духовности. Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний и даже суицидальных наклонностей.