

Памятка родителям



Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно в это время становления личности ребенок становится «трудным». Высокая учебная загруженность подростков, требования, которые предъявляют школьникам родители, необходимость определяться и принимать взрослые решения в отношении своего будущего, в том числе профессионального, трудности, возникающие в общении со сверстниками, влияние СМИ и социальных сетей ведут к повышению тревожности.

Как правило, в подростковом возрасте наблюдается предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст богат конфликтами и осложнениями. Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания, предельной деликатности, вдумчивости. Переходный возраст очень опасен: молодой организм испытывает сильнейший гормональный всплеск, который трудно контролировать. Девушки начинают страдать от отсутствия внимания юношей, хотят быть лучше сверстниц. Юноши стремятся стать мужественнее, пытаются занять место лидера в коллективе. В этот период чаще всего возникают конфликты с родителями.

Существуют и другие причины стресса:

- трудности в школе;
- ощущение своей «ненужности»;
- проблемы родителей;
- проблемы с товарищами-подростками;
- низкая самооценка;
- потеря смысла жизни;
- безответная любовь.

Главное в общении родителей 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-трех лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдет.

Многих подростков легко взять «на слабо». Боясь не соответствовать ожиданиям сверстников, они иногда совершают глупые, опасные, аморальные поступки. Проверка себя в совершении экстраординарных поступков – особенность подросткового возраста. Детям очень важно понять, на что они способны, их тянет к героике. Им хочется совершить нечто, о чем бы говорили, спорили. В этом стремлении часть ребят выходят на грань, а иногда и за грань дозволенного и безопасного. Понимая, что подростку необходим «экстрим», родителям целесообразно создавать ребенку ситуации «безопасного риска»: походы, сплавы, картинг, скалодром – в общем, все виды досуга, связанные с преодолением трудностей и проверкой себя. Но при этом, разрешая ребенку риск, важно обсуждать с ним опасности неконтролируемых экспериментов со своей жизнью. Разговоры, проговаривание с подростком его ответственностей и свобод, серьезный и взрослый

диалог – основной путь профилактики опасных последствий.

Родителям вообще необходимо общаться с подростком чаще, безусловно принимать его. Любить подростка и принимать его таким, каков он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

Правила общения родителей с подростком

Не допустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость (особенно в присутствии сверстников).

Не разговаривайте с подростком между делом, раздраженно, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел. Извинитесь, если можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребенок почувствует ваше внимание и заинтересованность.

Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребенок реагирует сильнее, чем на слова. Вы не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение. Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит. Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция – это результат «трудного возраста».

Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности.

Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место. Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.

Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с вами своими возможными неприятностями и переживаниями.

ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ И ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ ПОДРОСТКА В СИТУАЦИИ СОТРУДНИЧЕСТВА СЕМЬИ И ШКОЛЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ!

Социально-воспитательная служба ГБОУ «Школа №1223 «Лингвистический центр»