

## Памятка для родителей КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ

*«Пять подростковых лет засчитываются родителям за двадцать»  
(Народная мудрость)*

Дети 12 – 15 лет бывают просто невыносимы. Чтобы спокойно и правильно реагировать на их поведение, надо знать истинные причины непослушания.

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов жизни человека. В этот период происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования в личности ребёнка.

С одной стороны, для поведения подростка характерны негативные проявления: резкая смена настроения, интересов; протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, именно в подростковом возрасте возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся отношения со сверстниками и взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе и к другим людям и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Наряду со стремлением к взрослости у подростков отчетливо обнаруживается ярко выраженная потребность в общении со сверстниками.

Физиологические особенности подростка:

- увеличение роста и веса тела, меняются пропорции тела;
- появляются вторичные половые признаки; у мальчиков происходит «ломка» голоса;
- плохая адаптация к собственному телу;
- возникают трудности функционирования внутренних органов. Подросток проявляет повышенную утомляемость, неравномерность работоспособности, нарушение засыпания, беспокойство.

В подростковом возрасте в организме ребенка происходит гормональная буря. Из-за этого у детей постоянно меняется настроение. Им сложно контролировать эмоции. Они начинают по-новому общаться с друзьями и взрослыми. Иногда родители просто не узнают своих детей. Отличники вдруг начинают прогуливать уроки, а скромники – хамить и не слушаться.

### **Семь правил, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками**

1. Ограничения:  
ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания.
2. Мера во всём:  
правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Родительские установки:

они не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).

4. Согласованность:

правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать, искать лазейки. Одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.

5. Доброжелательность и такт:

Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6. Наказания:

от ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьёзности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно прошлые «прегрешения».

7. Признание своих ошибок:

если Вы были неправы, наказали своего ребёнка незаслуженно, были с ним чересчур резки под воздействием слишком сильных эмоций, признайте свою ошибку и попросите у него прощения. Тем самым Вы продемонстрируете подростку пример поведения, способствующего укреплению отношений, и ещё раз покажете, что Вам можно доверять.

### **Проблемные ситуации подросткового возраста**

- **Не ночует дома.** И это происходит уже не первый раз.  
**Почему подросток так себя ведёт?** Пытается отстоять право быть взрослым. Нарушает заведенные родителями правила.  
**Что делать?** Забудьте приказной тон и фразу «Ты должен!». Объясните ребёнку свои чувства. Пожалуйтесь, что Вы не можете заснуть. Попробуйте найти компромисс. Например, договоритесь, что иногда будете отпускать ночевать у друзей. При условии, что подросток Вас предупредит.
- **Прогуливает школу.** Обещает прекратить, но сбегает с уроков снова.  
**Почему подросток так себя ведет?** Он отстал по предметам. Не понимает объяснения учителя, ему невыносимо скучно на уроках. Или его обижают одноклассники.  
**Что делать?** Спокойно, без обвинений, поговорите с прогульщиком и выясните причину побегов. Найдите хорошего репетитора или помогите ребёнку наладить отношения с одноклассниками.
- **Требует денег.** Часто просит большие суммы, дорогие вещи. Злится, если ему отказывают.  
**Почему подросток так себя ведет?** Он не осознает цену денег. Ставит свои желания выше возможностей семьи.  
**Что делать?** Распишите весь семейный бюджет. Расскажите, сколько денег идет на еду, на квартплату, на одежду. Договоритесь, что летом поможете ребенку найти подработку. Пусть прочувствует на себе, как зарабатываются деньги.

- **Угрожает суицидом.** В пылу ссоры ребенок кричит, что выбросится из окна или порежет себе вены.

**Почему подросток так себя ведет?** Он чувствует себя никому не нужным и непонятым. Ему очень страшно, одиноко.

**Что делать?** Срочно обратитесь к психологу. Не критикуйте подростка. Проводите с ним больше времени. Только не сидите дома. Придумайте вместе, как проведете выходные. Интересуйтесь его жизнью и увлечениями, поддерживайте во всём.

- **Хамит взрослым.** Сын или дочь повышает голос и ругается матом в разговоре с Вами и/или учителями.

**Почему подросток так себя ведет?** Он не уверен в себе и думает, что с его мнением не будут считаться. Или копирует поведение взрослых, стараясь показать, что вырос.

**Что делать?** Прекратите сами повышать голос и «крепко» выражаться. Не кричите в ответ на его хамство. Дайте подростку успокоиться и объясните, что выслушаете любую просьбу, если он выскажет ее спокойно.

Наберитесь терпения. Сохраняйте спокойствие.

Изучите, как вести себя в сложных ситуациях.

И, **самое главное**, не теряйте контакта с вашим взрослеющим бунтарём.

Ведь Вы и сами когда-то были подростком...

*И всегда помните, что «Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает» (Эрма Бомбек).*