

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА  
ПСИХОЛОГА:  
КАК ПОСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С  
ПОДРОСТКОМ?



Важно помнить, что подростковый возраст — это тяжёлый период не только для родителей, но и для самих детей. Ниже приведены основные трудности, с которыми сталкивается ребёнок в подростковом возрасте:

- Самоопределение. Поиск себя в социуме
- Выбор профессии и будущего в целом
- Чрезмерная учебная нагрузка, экзамены
- Критика и давление со стороны родителей
- Любовь, невзаимные чувства
- Конфликты со сверстниками, буллинг, кибербуллинг
- Неуверенность в себе. Комплексы по поводу внешности, отсутствия тех или иных навыков, знаний

доверительные отношения с ребёнком и помочь ему преодолеть все трудности подросткового возраста:

■ **Уважайте личное пространство!** Желание побыть в одиночестве естественно для подростка. Стучите в дверь, перед тем как войти, позвольте повесить плакаты в своей комнате. Главное, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно и безопасно.

■ **В подростковом возрасте** ребёнок достаточно остро воспринимает критику в свой адрес.

Постарайтесь не переусердствовать с упрёками, наказаниями и запретами. Устанавливайте определённые стандарты поведения и объясняйте, почему так правильно. Но перед установлением любых дисциплинарных правил позвольте ребёнку высказать своё мнение. Ведь взрослые, как правило, не ругают друг друга,

**1** Помогайте ребёнку в достижении целей.

В подростковом возрасте цели всегда очень масштабны, а возможности их достижения немного отстают. Пусть цель не остаётся в области мечтаний и ребёнок поверит в себя.

Разработайте с ним стратегию достижения желаемого

результата. Но помните, что ведущая роль в работе принадлежит

подростку, а вы лишь делитесь опытом.

**2** Приложите все усилия для того, чтобы ребёнок не боялся

совершать собственные ошибки и относился к ним как к опыту,

который будет полезен в дальнейшем. Пусть всем известное

выражение «не ошибается тот, кто ничего не делает» поможет

вам это понять. Расскажите, как ошибки помогли Вам в жизни и

не ругайте ребёнка.

крепким, расскажите ему об основах строения организма, о способах укрепления здоровья. Попробуйте договориться о совместных занятиях спортом, чаще выезжайте на отдых с велосипедом, организуйте походы, играйте в мяч и т.д.

Расскажите о пользе физкультуры и по возможности не освобождайте ребёнка от занятий. Но помните, что любая нагрузка должна соответствовать возрастным и физическим возможностям вашего ребёнка.

■ Формируйте чувство ответственности у подростка и делайте это постепенно, станьте для него хорошим примером. Пусть ваши слова соответствуют вашим поступкам, а сделанные обещания не забываются. Ведь ребёнок может перенять стиль жизни родителей.

Позволяйте ребёнку нести ответственность за определённые

изредка. Так вы будете видеть, с кем общается ваш ребёнок.

Будет ещё лучше, если вы позволите друзьям собираться у вас дома чаще — так им не придётся искать непонятные места для встреч.

**7** Относитесь с пониманием и снисхождением к первой влюблённости подростка. Подросток знакомится с новыми для себя чувствами, испытывает ранее неизвестные ощущения. Не играйте роль препятствия, поговорите с ребёнком на эту тему, будьте открыты к любым вопросам. Но не осуждайте и не критикуйте, это важно!

**8** Не нужно стараться командовать подростком, как это было раньше. Теперь вам нужно ещё раз заслужить авторитет и для этого потребуются немало усилий. Не нужно абстрактных слов, обдумывайте и взвешивайте каждое своё решение, так как

Довольно часто можно услышать, как родители в беседе друг с другом начинают обсуждать своих детей: «Мой сын/дочь получает одни двойки», «А мой ребёнок мне хамит» и т.д. Такое действие может очень обидеть подростка и подорвать доверие к вам. Еще одна ошибка — сравнение детей. Никогда не говорите сыну/дочери, что он намного хуже, чем дети вашей подруги. У подростков и так заниженная самооценка.

Если ребёнок вас не слушается или ведёт себя плохо, вы огорчаетесь или злитесь, но это ведь не значит, что вы его не любите. Показывайте подростку, что вы любите его, но вы не должны безоговорочно любить все, что он делает. Будьте честными не только в своих поступках, но и в проявлении чувств.