

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКА

«Как найти общий язык со своим ПОДРОСТКОМ»

ВАЖНО:

1. Смотреть на своего ребенка как на самостоятельную личность.
2. Говорить с ним о некоторых планах, касающихся домашнего хозяйства, например, что купить, что поправить, что сэкономить, чтобы ребенок чувствовал себя членом семейного коллектива.
3. Все время доказывать своим поведением, что умеете держать слово.
4. Держать себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.
5. Прежде чем пристыдить или наказать ребенка, нужно постараться понять, из каких побуждений он совершил свой поступок.
6. Не обращаться с ним все время как с маленьким.
7. Не баловать и не делать за него то, что он мог бы делать сам.
8. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и др.



9. Чаще вместе проводить свободное время.
10. Поддерживать успехи ребенка.
11. Конструктивно решать конфликты.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОНИМАНИЕ И «ЧУВСТВОВАНИЕ»

1. «Почувствуй ребенка».

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку. Например, «Ты огорчен...», «Тебя радует...».

2. «Что нам должны дети?»

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

3. «Насколько вы принимаете своего ребенка»

В течение 2—3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.). Если число положительных равно числу отрицательных, то с общением все благополучно.

4. «Радостная встреча»

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

5. «Я-сообщение»

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давайте характеристику ребенку и его поведению.

6. «Ты мне дорог»

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.

Педагог-психолог высшей категории Рой М.Н.