

Подросток. Инструкция по поведению для родителей.



Кто сказал, что легко быть родителем?

Быть родителем - это не просто заботиться и любить, это ещё и нести ответственность и принимать своего ребенка таким, какой он есть.

Если вы попали в зону игнорирования своего ребёнка, он не отлипает от компьютера, телефона, если ваши слова вызывают бурные эмоции, негодование и критику, значит ваш ребёнок уже взрослый.

Подростковый возраст это - понимание ребёнком того, что он индивидуален.

Часто это происходит неожиданно и очень болезненно не только для взрослых, но и для самого ребенка. В следствие глубокой гормональной реконструкции организма, ребёнок перестает узнавать себя в зеркале, испытывает недоумение по поводу спонтанно- принятых решений, нахлынувших неожиданных мыслей.

Подростковый период - сложный период, «усыпанный» отчуждением, невротическими реакциями, внутренними комплексами и неуверенностью. Иногда, ребёнок в депрессивном состоянии балансирует на грани суицидальных попыток

Подростковый возраст - тонкая грань между холмами гармонии и пропастью уныния. Настроение без причины колеблется, желания сталкиваются друг с другом, ребёнок на ровном месте становится раздражительным и агрессивным,

может быть растерянным, и испытывать гнев или тоску.

Гормональная перестройка это процесс, с которым тесно связана и перемена настроения, подросток не понимает что с ним происходит, его может все раздражать, а все страхи и комплексы, неуверенность, навязчивость возникшие в этом периоде, могут преследовать человека на протяжении многих лет.

Взрослые люди не должны оставлять человека в подростковом возрасте один на один с собой. Нужно обязательно информировать ребенка о том, что с ним происходит.

Ребёнок меняется внешне и вполне естественны внутренние перемены.

Подстраивайтесь под новые обстоятельства, подростковый период это период, когда авторитет родителя падает. Дети меньше делятся с вами тайнами, и даже в самый трудный период, когда ситуация совершенно критична, они, не задумываясь, обращаются только друзьям.

Ниже описана очень краткая инструкция по поведению взрослых людей, когда их дети, вдруг – подростки.

- I. Подросток не терпит лжи, не обсуждайте лицемерно за его спиной его поведение. Искренность- в цене. Сам он врет, чтоб от него отстали со своими неавторитетными нравоучениями и допросами. Часто дети врут из страха.

Не задавайте формальных вопросов : "Как дела?" только для собственной "галочки", рискуете услышать точно такой же, формальный ответ от подростка

- Друзья для подростка обладают большим авторитетом, чем Вы сами. Принимайте это как есть, чтобы не улететь «в бан» от собственного ребенка и его друзей. Попробуйте ввести в домашнюю традицию настольные игры, это будет хорошим поводом приглашать друзей ребенка дома, вы будете знать, с кем он общается. Папы! Не бойтесь «рубиться» вместе с сыном в «приставку», но если ребенок хочет побыть один, не навязывайте ему свое общество. Обратите внимание на то, сколько вообще времени вы уделяете своему ребенку. Не устраивайте подростку допрос с пристрастием, по поводу обнаруженных сигарет в кармане, зажигалок, презервативов и прочих «подозрительных» вещей. Подождите, когда ваши эмоции утихнут. Не напирайте на ребенка с осуждением и раздражением. Чувствуете отпор, сделайте «шаг назад» в разговоре. Преподносите негативную информацию в шутливой форме, но без сарказма.
- Разговаривайте с ребенком меньше, чем хочется. Не спешите, уважайте его точку зрения, спрашивайте у него совета, дайте ему понять, что его мнение для вас очень важно. Обсуждайте с подростком свои планы, пусть он принимает участие в обсуждении, да, его советы могут быть смешными и «детскими», но принимайте и их.

Мамы, советуйтесь со своей дочерью, что вам одеть в гости. Да, то, что она выберет, возможно будет слишком ярко и странно, но пойдите на эту «жертву», сходите в гости именно в этой юбке цвета лимона или блузке оранжево-кислотного цвета.

- Следите за осанкой своего ребенка, не исключайте спорт. Помните, что улица –

улицей, но и свою «порцию» плохих привычек, ребенок выносит из семьи, благодаря примеру родителей. Трудно бороться с собственным сквернословием, курением, распитием по вечерам спиртных напитков. У взрослых людей свои способы отдыхать от тяжелых трудовых дней, но старайтесь делать это так, чтоб ребенок этого не видел. Семья это- ответственность.

- Хвалите ребенка чаще. Хвалите за мелочи, запомните на одно слово критики – три слова похвалы и четыре объятия в день, как минимум. Это минимальное количество объятий жизненно необходимо детей более младшего возраста. Объятия стимулируют выработку окситоцина в кровь, а он – отвечает за эмоциональную привязанность всех людей в этом мире. Объятия работают не только в случае с детьми и подростками, запомните это.

И помните, психологи, это как раз те люди, которые знают о психологии подросткового возраста несколько больше, чем другие люди. Не бойтесь обращаться за консультациями.

Психолог –это ваш друг и помощник.