

Рекомендации психолога для подростков

Отношения с родителями

- 1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- 2) Постарайся объясняться с родителями спокойным тоном - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- 3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- 4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение, и они могут не понять тебя с первого раза.
- 5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- 6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- 7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- 8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- 9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- 10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- 11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- 12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- 13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- 14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.