



Я-родитель
www.ya-roditel.ru



**ПОДДЕРЖИВАТЬ,
ПОМОГАТЬ,
ЧАЩЕ ХВАЛИТЬ**



**РАЗГОВАРИВАТЬ
С РЕБЕНКОМ
НА АКТУАЛЬНЫЕ
ДЛЯ НЕГО ТЕМЫ**



**РАЗВИВАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ**

**КАК СТРОИТЬ
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ**



**ПРОСИТЬ
РЕБЕНКА
О ПОМОЩИ**



**ИСКРЕННЕ
УВАЖАТЬ
РЕБЕНКА**



**ВСЕГДА
ВЫПОЛНЯТЬ
СВОИ ОБЕЩАНИЯ**





Рекомендации родителям «Как научить подростка вам доверять?»

Все родители мечтают о доверительных отношениях с ребенком, но как достичь такой гармонии? Как приучить делиться своими переживаниями, чувствами и страхами? Конечно, универсального «рецепта» нет, но общие рекомендации психологов с учетом особенностей подростка помогут родителям выбрать нужную линию поведения.

Строить доверительные отношения будет проще, если помнить о «банке доверия».

Главный принцип его прост: если вы похвалили ребенка, порадовали — доверие к вам повысится, а если отругали за какой-то поступок, обидели, не поняли — снизится. Если вы хотите, чтобы ребенок вам доверял, научитесь больше хвалить, помогать, реже ругать и обесценивать.

Очень важно поддерживать интересы ребенка, помогать ему пробовать себя в различных направлениях.

Обязательно повторяйте своим детям фразы типа: «ты можешь мне доверять», «ты можешь рассказать мне о своих проблемах», «вместе мы сможем преодолеть трудности», «мама и папа – те люди, которые всегда придут на помощь».

Советы родителям подростка

1. Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию
2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью
4. Признание и одобрение со стороны родителей.
5. Доверие к ребенку. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.
7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении.
8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей.
9. Сотрудничество с колледжем. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, зам. директора по ВР.
10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

Помните!! Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Советы психолога родителям

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуетесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

Подсказки для родителей

1. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
2. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают

стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

3. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

4. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

5. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

6. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

7. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

8. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

9. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

10. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

11. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

12. Сохраняйте чувство юмора.

Что мешает доверительным отношениям с родителями?

Страх осуждения

1. Позиция родителя «я всегда прав» часто приводит к тому, что дети не доверяют взрослым. Ребенок часто не делится с родителями своими проблемами и переживаниями из-за страха, что его осудят, поругают. В итоге у него складывается мнение, что рассказывать родителям о своих чувствах не стоит, потому что помощи не будет, да и легче от этого не станет. Вот почему дети часто предпочитают делиться друг с другом. Обязательно отслеживайте свою реакцию, когда ваш ребенок что-то вам рас-

сказывает, поставьте себя на его место и подумайте, какую реакцию вы хотели бы увидеть.

Игнорирование проблем

2. Нередко чадо делится с нами своими проблемами. Например, рассказывает о том, что его обижает сосед по парте. Вместо этого мы, взрослые, произносим что-то вроде «не обращай внимания», «эти проблемы пора решать самому», «не будь мелочным и учись решать конфликты» и т. д. Мы даже не пытаемся разобраться в проблеме, а для ребенка наша поддержка очень важна.
3. Очень часто взрослые заиклены на школе, на оценках. Если ребенок плохо учится, априори «он — лентяй». Родители часто говорят с детьми только о школе, только об оценках. Между тем детям хочется обсудить нечто, со школой не связанное, например, первую любовь, выбор профессии, свои мечты...

Всегда находите время для своего ребенка, больше хвалите и поддерживайте его, доказывайте свою любовь, доверяйте, и тогда он непременно будет доверять вам!



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Светлоградский педагогический колледж»