

Общие рекомендации психолога по установлению доверительных отношений родителей с подростком

1. Уважаемые родители, как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так!

Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

2. Сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же - раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

3. Важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.

4. Важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка. Можно выразить свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

5. Не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо.

6. Не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков. Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.

7. Чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, уважайте ПРАВО выбора подростка.

8. Пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

9. Уважаемые родители, соблюдайте простое, но важное правило. Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.

