

Советы психолога родителям подростка

Многие родители испытывают трудности в общении со своими детьми. Особенно сложным считается подростковый возраст, когда ребенок становится своенравным, неуправляемым и слишком эмоциональным. Благодаря **советам психолога родителям подростков**, отношения с детьми могут стать гораздо более гармоничными.

Как советуют психологи, главное в общении с подростком – сохранить с ним доверительные отношения. Старайтесь интересоваться его занятиями, увлечениями, друзьями. Но при этом не следует устраивать ему допросов и контролировать по мелочам.

Кроме того, необходимо привыкнуть к той мысли, что в течение двух-трех лет друзья будут для вашего ребенка более значимыми людьми, чем вы, его родители. Вместо того, чтобы обижаться, как можно чаще разговаривайте с ребенком, проводите время вместе с ним, занимайтесь общим делом.

Любите свое чадо. Это значит, что подростка нужно принимать таким, какой он есть, а не за ум, красоту, талант и так далее. Можно выражать недовольство поступком ребенка, его действиями, но не ребенком в целом. Критикуя действия подростка, постарайтесь не осуждать его чувства. Скажите ему: «Я понимаю тебя. Я вижу, что тебе грустно (обидно, плохо, страшно)».

Очень важно часто прикасаться к своему ребенку, обнимать его. В то же самое время предоставьте ему возможность быть самостоятельным и берите на себя только те дела, с которыми подросток не может справиться сам. Позволяя ребенку встречаться с негативными последствиями его действий, вы научите его отвечать за свои поступки.

Подростку нужна похвала. Психологи утверждают, что она может принести больше пользы, чем критика. А вот сравнивать ребенка с другими его сверстниками категорически нельзя. Это вызовет лишь агрессию.

Заметив резкие изменения в состоянии и поведении ребенка, обратите на них самое пристальное внимание. Возможно, подростку требуется помощь врача (психолога, психиатра).

В жизни каждого ребенка должны быть запреты и ограничения. Их не должно быть слишком много, и все эти требования родителям подростка необходимо согласовать между собой. Если верить советам психологов, родителям подростка не стоит заниматься воспитанием, находясь во взвинченном, раздраженном состоянии. Раз уж решили наказать ребенка, лишите его хорошего, но не делайте ему плохого. При этом подросток всегда должен быть уверен: при любых обстоятельствах он может попросить вашей помощи.