

В подростковом возрасте у ребенка появляется личная жизнь. Я имею в виду, не любовные приключения, а те дела, секреты и увлечения, которыми он может с вами не делиться. И это нормально! Это может быть тяжело, однако чем быстрее вы это примете, тем лучше.

Дневники, страницы в социальных сетях, ящики стола и шкафов — все это личное пространство вашего ребенка, где он чувствует себя хозяином. Уважайте это. Никогда не влезайте в его переписку или историю смс, не открывайте его личный дневник даже, если вы знаете, где он спрятан. Во-первых, это серьезно нарушает формирование здоровых психологических границ, необходимых для полноценной взрослой жизни. А во-вторых, стоит вашему ребенку хотя бы раз «поймать вас за руку» и вам будет очень-очень трудно вернуть его доверие.

7. Соблюдайте баланс между правами и обязанностями подростка.

Еще одну типичную родительскую ошибку можно обозначить как «ребенок должен». Ребенок должен учиться, быть послушным, убирать в доме, ходить за покупками, следить за младшими детьми в семье и так далее. Обязанности у ребенка, безусловно, должны быть. Однако они обязательно должны уравниваться правами.

Найдите время, когда вы со своим ребенком сядете и вместе в спокойной

обстановке составите два списка — один с правами ребенка, а другой — с его обязанностями. И следите за тем, чтобы соблюдать их оба! Кстати, такой же список можно составить и для каждого из родителей.

«Правила поведения родителей в отношении с подростком».

- Дайте свободу.
- Никаких нотаций.
- Идите на компромисс.
- Уступает тот, кто умнее.
- Не надо обижать.
- Будьте тверды и последовательны.



**Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42
т/ф 8(3952)70-09-40**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

КАК СТАТЬ БЛИЖЕ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ

**(ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ В ОТНОШЕНИИ
ПОДРОСТКА)**



г. ИРКУТСК , 2023 г.

7 правил для родителей подростка или как стать ближе к своему ребенку.

Если вы до конца будете следовать этим Семи Правилам, то уже через 2-3 недели заметите, как изменятся ваши отношения с вашим ребенком. Изменятся в лучшую сторону.

1. Не задавайте вашему ребенку лишних вопросов.

«Где ты был? А с кем? А они из твоего класса? А кто их родители? А на какой машине они ездят? А на каком этаже живут?»

Вы, вероятно, думаете, что таким образом проявляете заботу и беспокойство о своем ребенке? На самом деле, это не так. Так проявляется излишний контроль и попытки ограничить личное время и пространство вашего ребенка.

Ребенок во время такой «душевной беседы» чувствует себя как подозреваемый на допросе. Вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок именно так воспринимал ваше общение?

2. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.

Это правило следует соблюдать родителям детей любых возрастов. Именно сравнение себя с другими лежит в основе низкой самооценки и множества других психологических проблем. Если вы сравниваете своего ребенка с другим, задумайтесь о том, зачем вы это делаете? Ребенку-подростку особенно важно быть

3. Воздерживайтесь от сарказма и

принятым таким, каков он есть! Без сравнений и осуждений.

3. Воздерживайтесь от сарказма и пренебрежительных высказываний относительно мнений и убеждений своего ребенка.

Если ваш ребенок, с вашей точки зрения, откровенно неправ, позвольте ему отстаивать свою точку зрения. Подростковый возраст — это время проб и ошибок, время тренировок перед взрослой жизнью. Ему важно научиться отстаивать свое мнение, равно как и важно научиться признавать, что он был неправ. Но свою неправоту подросток должен понять сам. Если вы надавите, ребенок сломается. Или обозлится и затаит обиду. Не стоит ожидать позитивных результатов от давления.

Поймите следующее: когда ребенок высказывает свою точку зрения, он пробует себя таким образом в позиции взрослого. Это важный опыт, не лишайте своего ребенка этого. Если вы посмеетесь над ним, для него это будет означать, что вы, а в вашем лице и весь мир, не воспринимают его всерьез. Будьте старшим, более мудрым другом своему ребенку, а не диктатором.

4. Научитесь слушать своего ребенка.

Массы проблем можно было бы избежать, если бы родители вовремя замолчали и начали слушать своего ребенка. Не стоит постоянно поучать ваших детей, делать им замечания и выпрашивать подробности их личной жизни (да-да, у вашего ребенка подросткового возраста есть личная

жизнь). Дети готовы делиться с родителями своими переживаниями, радостями и проблемами, им только нужно дать возможность быть услышанными.

5. Всегда оказывайте ребенку поддержку и помощь, когда ему трудно.

Одна из типичных родительских ошибок заключается в том, что они требуют от своих детей большей ответственности и самостоятельности тогда, когда дети к этому еще не готовы. «Раз ты смог сам заработать себе неприятности, значит сам сможешь и разобраться с этим!». Родители ошибочно полагают, что таким образом преподают своим детям урок взрослой жизни, мол, пусть теперь разбирается с проблемой сам, зато в другой раз хорошо подумает прежде, чем влезать в неприятности.

И ваш ребенок действительно хорошо подумает, можете не сомневаться... Подумает и поймет, что к родителям за помощью обращаться бессмысленно, а значит, помощь придется искать где-то в другом месте у других людей.

6. Уважайте личное пространство своего ребенка.

В подростковом возрасте у ребенка появляется личная жизнь. Я имею в виду, не любовные приключения, а те дела, секреты и увлечения, которыми он может с вами не делиться. И это нормально! Это может быть тяжело, однако чем быстрее вы это примете, тем лучше.