

ВЕСТНИК
психологической службы
ГБОУ СОШ №929
для родителей

№ 10

Психологи школы:

Антонова Анна Валерьевна
Липатова Ольга Владимировна

Контакты:

8(499)9770066

lipatovaov@school929.ru

antonovaav@school929.ru

Разработка вестника: Антонова А.В.

Подсказки для родителей (о способах сохранения контактов)



- **Подростки** испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.
- **Ничего** ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности: любит родителей и одновременно ненавидит их.
- **Не старайтесь** казаться слишком понимающим и избегайте высказываний в духе: «Я отлично знаю, что тебе нужно». Подростки абсолютно уверены в своей уникальности.
- **Различайте** согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители вполне могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть к поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
- **Разговаривайте** и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подражание молодежному стилю и жаргону только подрывает ваш авторитет.
- **Одобрите** подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может очень сильно осложнить ваше общение.

- **Избегайте** акцентирования слабых сторон. Подросток чувствует боль, когда другие обнаруживают слабые стороны его характера. А если причина этой боли – родители, то она не проходит еще дальше.
- **Помогите** подростку научиться мыслить самостоятельно. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который может развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это».
- **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.
- **Уважайте** потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться многим родителям невозможным.
- **Научитесь** разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя».
- **Не навешивайте** на ребенка ярлыки: «Ты глупый, ленивый и т.д.». Это ведет к тому, что предсказание претворяется в жизнь. Дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
- **Избегайте** неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное недоброжелательности разрешение или открытая возможность сделать выбор.

В любом случае,
не сгущайте краски
и сохраняйте чувство юмора!