

**ВЕСТНИК**  
**психологической службы**  
**ГБОУ СОШ №929**  
**для родителей**

**№3**

Психологи школы:

Антонова Анна Валерьевна  
Липатова Ольга Владимировна

Контакты:

8(499)9770066

[lipatovaov@school929.ru](mailto:lipatovaov@school929.ru)

[antonovaav@school929.ru](mailto:antonovaav@school929.ru)

Разработка вестника: Антонова А.В.

## **Родителям подростков** **(выдержки из статьи Л.М.Овсяник «Родителям подростков»)**

Подрастают дети, сложнее становится их жизнь и уже не все в ней открыто нам. Новые друзья и увлечения, интересы и занятия – как разобраться, как отнестись ко всему этому?

### **Только с уважением!**

Подростковая пора испытывает и взрослых, и самого подростка – что накоплено, что создано в предшествующие годы? Опыт сотрудничества, соучастия всех в семье в жизни каждого, внимания и взаимного понимания позволяет иные перемены предвидеть, другие – предупреждать, третьи – поддерживать.

Более того, этот опыт открывает взрослым благодатную возможность в полной мере передать детям все, что дали прожитые годы: житейскую опытность, знание людей, нравственные убеждения. Подростку необходимо все это – ведь он уже на пороге взрослой жизни. Конечно, что-то не примет, с чем-то не согласится, что-то решит и сделает по-своему.

Отнесемся с уважением и к этому выбору. А если все годы держали, вели за руку, сами решали, и он выполнял, а теперь не слушается, вырывается, рвется, неведомо куда? И к этому отнесемся с пониманием и уважением. Иначе и нельзя: ведь больше не удержим... Пусть его стремление кажутся нам нелепыми, претензии – преувеличенными, суждения – необоснованными.

Понять все это он может только как взрослый человек – собственным уразумением и в равноправном сотрудничестве с близкими, а не по нашей команде. Нам открывается последняя возможность стать для него такими близкими. Подросток обычно остро переживает собственные неудачи, и затронутое самолюбие вызывает у него желание замаскировать свое подлинное отношение к этим неудачам: он делает вид, что успехи в учении не имеют для него значения.

**Подсказка:** Когда Вы что-то поручаете своему подростку, дайте ему возможность нести полную ответственность за то, что он делает! Если Вы попросили ребенка подмести пол и Вам не нравится то, как он это сделал, то не хватайте веник и не исправляйте его работу!

Подобное действие ни чему его не научит! Объясните ребёнку ещё раз порученное дело и предоставьте ему ещё одну возможность это сделать самому!

## **Когда нельзя наказывать и ругать подростка:**

а) когда он болен, испытывает какие-либо недомогания или еще не совсем оправился после болезни – психика особо уязвима, реакция непредсказуема; когда ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы;

б) сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, несчастный случай, плохая отметка, любая неудача, недоразумение или конфликт), пусть даже в этой травме или неудаче виноват только он сам; нужно, по крайней мере, переждать, пока утихнет острая боль;

в) когда не справился с делом, со своим страхом, с невнимательностью, с ленью, с подвижностью, с любовью, с любым своим недостатком или достоинством, прилагая искренние старания справиться, хотя и не в полной мере, когда проявляется неспособность, бестолковость, неловкость, глупость, нетерпение, просто неопытность – короче, во всех случаях, когда что-либо не получается;

г) когда внутренние мотивы поступка, самого пустякового или самого страшного, нам непонятны или сомнительны;

д) когда мы сами не в себе, не в духе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам, когда больны, когда наша собственная неуравновешенность еще не взята нами под надежный контроль, не преодолена. И в этом состоянии гнев всегда несправедлив.

**Прежде, чем Вы будете критиковать своего ребенка, сначала задайте себе вопросы:**

- В состоянии ли он изменить то, за что я его собираюсь ругать?
- А не в сотый ли раз я его собираюсь за это ругать?
- Подходящий ли я выбираю момент для его научения и воспитания?
- Не скрываются ли мои личные проблемы в данном желании его покритиковать?

**Попытайтесь применить альтернативный подход к критике.** Может быть, будет больше пользы, если поговорить с ребенком и задать вопросы:

- Чему научил тебя этот промах?
- Как бы иначе ты мог поступить?
- Могу ли я тебе помочь в этом?