

Психологи единодушны в том, что подростковый возраст – это особый период в становления личности человека. С чем же мы имеем дело?

**Признаки подросткового возраста
(нормы развития):**

- Рост тела, неравномерное развитие внутренних органов;
- Появление вторичных половых признаков;
- Гормональный взрыв;
- Неадекватная эмоциональность (грубость, плаксивость, частая смена настроения);
- Неадекватная самооценка, чаще заниженная;
- Важна внешность;
- Появляется абстрактность и критичность мышления;
- Характерно дихотомическое «черно-белое» мышление;
- Сформирована способность рассуждать и стоять гипотезы;
- Снижается интерес к учебе;
- Подвергают сомнению модели поведения взрослых;
- Расширяют границы допустимого (все хотят попробовать, поэтому нарушают правила, охотно идут на риск);
- Живут сегодняшним днем;
- Недооценивают значения взрослых в своей жизни (что ими обеспечен «тыл»);
- Важно общение со сверстниками, интересны «чужие» люди;
- Склонны к групповому «заражению» (делать то же, что сверстники);
- Частая смена интересов и идеалов;
- Демонстрируют взрослость различными методами

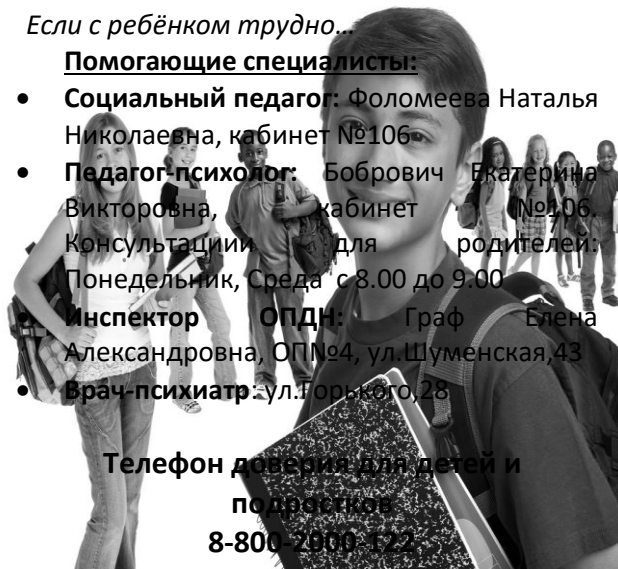
Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями:

- Имеют возможность обсуждать с родителями их отношения;
- Имеют возможность периодически высказывать претензии;
- Понимают, что взрослые их слышат;
- Периодически выплескивают напряжение.

Если с ребёнком трудно...

Помогающие специалисты:

- **Социальный педагог:** Фоломеева Наталья Николаевна, кабинет №106
- **Педагог-психолог:** Бобрович Екатерина Викторовна, кабинет №106
Консультации для родителей:
Понедельник, Среда с 8.00 до 9.00
- **Инспектор ОПДН:** Граф Елена Александровна, ОП №4, ул. Шуменская, 43
- **Врач-психиатр:** ул. Горького, 28



**Телефон доверия для детей и подростков
8-800-2000-122**

Чем проповедь выслушивать,

Мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня,

Чем указать мне путь.

Тот лучший проповедник –

Кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии –

Вот лучшая из школ.

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа №155 г. Челябинска»

Родителям подростков

**Подросток
Как сохранить
хорошие
отношения**

Психологическая служба
МАОУ «СОШ №155 г. Челябинска»

Как наладить отношения с подростком

1. Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

Это нужно, для того чтобы:

- Подросток убедился, что вы его слышите;
- Он может услышать самого себя как бы со стороны и лучше понять себя;
- Он убедится в том, что вы его правильно поняли.

2. Слушая подростка следите за его мимикой и жестами. Когда слова и мимика не совпадают верьте мимике, выражению лица, жестам, интонациям.

3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивните головой, возьмите за руку.

4. Поощряя подростка, поддерживайте разговор, демонстрируя вашу заинтересованность. «А что было дальше?», «Расскажи мне об этом...»

Подростки – активны и энергичны, что сильно пугает родителей. Покажите разумные пути выхода энергии, научите подростка отстаивать свои интересы.

Организм ребенка наполнен мощной энергией, которую необходимо направить в нужное русло. Полезное увлечение (спорт, хобби, кружки и пр.) даст выход адреналина и поможет избежать многих проблем.

Чтобы заложить первые основы будущих перемен специалисты советуют:

- рассказать подростку о своих страхах, чтобы он мог вас понять;
 - выслушать ребенка без критики, пусть выскажет свое мнение;
 - быть готовым слушать и понимать;
 - давать советы подростку только в том случае, если он попросит;
 - подросток также не обязан следовать вашим советам.
- Любой неверный шаг со стороны родителей приводит к тому, что подросток «закрывается», перестает делиться своими проблемами и переживаниями или даже хуже – начинает врать.
- Интересуйтесь тем, что интересно ему, будь это музыка, компьютерные игры, виртуальное общение, спорт и т.д. Намерение объяснить подростку, что его интересы неправильные приведет к тому, что он не будет с Вами обсуждать эту тему. Если вникнуть в суть интересов ребенка и беседовать об этом, то всегда есть шанс найти понимание и доверие.
- Помните, что любое навязывание мнения подростком воспринимается «в штыки».
 - Будьте терпимее, не поддавайтесь соблазну осуждать. Это вызывает отторжение у подростка. Не стоит пускаться в критику или давить на подростка. Наладить нормальные отношения можно, если родители всегда открыты для контакта, готовы выслушать и говорить на равных. И только заслужив такой статус, вы сможете влиять на позицию ребенка разумными аргументами и доводами.

• Несмотря на то, что многие подростки дистанцируются от семьи, проводить время вместе необходимо. Внимательным родителям в этом случае важно найти те формы времяпровождения, которые будут интересны всем участникам (поход на футбольный матч, различные виды активного отдыха, туризм, шопинг или даже виртуальные развлечения).

Важно соблюдать подход к детям уравновешенный, свободный, направленный к уму и сердцу ребенка, ориентированный на его действительные потребности.

Это подход, основанный на определенной независимости, в меру категоричный и настойчивый, являющийся для ребенка опорой и авторитетом, а не властным, командным приказом или уступчивой, пассивной просьбой.

Если Вы хотите сохранить хорошие отношения с подростком важно:

- Исключить нотации и длинные предложения в общении с ним;
- Перестать опекать подростка тотально;
- Избегать чрезмерной критики;
- Предлагая что-либо сделать, предоставлять возможность самому выбрать время или способ;
- Предъявлять аргументированные требования;
- Позволяйте столкнуться с последствиями своих действий или бездействий и самостоятельно исправить их;
- Отказаться от насилия;
- Оказывать поддержку, выражать понимание, подбадривать.