

Неопределённое положение – ещё не взрослый, но уже не ребёнок – побуждает его задаваться вопросами: кто я? какой я? что я могу, а что нет? И ответы на эти вопросы во многом зависят от самооценки ребёнка. Для формирования самооценки нужны определённые условия. И отражения этих условий как раз можно найти в семье.

Родители заботятся о ребёнке, оставляя за ним право на автономность, выбор решений. Устремлений, планов. Они являются друзьями, советчиками, но не начальниками.

У ребёнка формируется высокая самооценка, доверие к окружающему миру.

Внутренним убеждением ребёнка становится: «Я нужен, я любим. И других люблю тоже».



✓ Чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию, запишитесь по адресу: ЕАО, г. Биробиджан, ул. Советская, д. 49
тел.: 8 (42622) 47015, +79242073345, +79246432135
e-mail: centr.stupeni@post.eao.ru

Предлагаем вам для чтения некоторые книги, рекомендованные психологами:

1. «Общаться с ребёнком. Как?»
Гиппенрейтер Ю. Б.
2. «Шпаргалка для взрослых» Лютова Е. К.
Моника Г. Б.
3. «Как быть родителями»
Спиваковская А. С.
4. «Наши неуправляемые подростки»
Булгаков А
5. «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума»
Эда Ле Шан.



«Рекомендации для родителей, воспитывающих подростков»



Подростковый возраст – один из самых сложных, но в то же время один из самых значимых периодов в жизни наших детей. В этот короткий отрезок времени ребёнок проходит большой путь в своём развитии.

У ребёнка происходят основные физиологические изменения:

1. Изменяется рост и вес.

- Расскажите своему ребёнку об изменениях в его организме (рост, вес), о временном характере этих изменений.

2. Появляются вторичные половые признаки.

- Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника – специалиста.
- Помогите ему найти ответы на все интересующие его вопросы.
- Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости может обратиться.

3. Происходит гормональная перестройка организма.

- Будьте терпеливы к своему ребёнку. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.
- Поговорите с ребёнком с глазу на глаз о чувствах; о разнице влечения, влюблённости и любви; об ответственности за свои действия.

Личностное развитие ребёнка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоутверждении, с другой – в общении со сверстниками. Помогите ребёнку научиться принимать себя таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.

Как помочь ребёнку принять себя?

- Любите и принимайте своего ребёнка таким, какой он есть. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
- Чаще говорите своему ребёнку о любви к нему, хвалите его.
- Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребёнком в слабости сильную сторону. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность.
- Научите ребёнка спокойно шаг за шагом решать свои проблемы.
- Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое – то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
- Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребёнка.

В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым, и относится к себе как к взрослому. Примите эту позицию. Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придётся вам.

Как примириться со взрослением своего ребёнка?

- Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддерживания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
- Поговорите с подростком о правах и обязанностях и о том, что такое ответственность.
- Выработайте единые требования к ребёнку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает.
- Поддерживайте своего ребёнка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребёнка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

Меняйтесь вместе с вашим ребёнком, это поможет по – новому выстроить ваши отношения с ним.