

Как наладить взаимоотношения с подростком?

«Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости».

Э. Золя

Уважаемые родители!

Наладить отношения с подростком возможно всегда!

Главное быть внимательнее друг к другу и быть заинтересованными в улучшении этих отношений!

Данные советы психолога помогут Вам установить контакт и наладить общение с подростком.

1. Доверительные отношения

Доверительные отношения – это то, на чем могут и должны строиться взаимоотношения с детьми.

- Обсуждайте с подростком то, что он узнает из Интернета;
- Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваши сын или дочь;
- Всегда воспринимайте их проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек;
- Говорите с ними о их переживаниях, чувствах, эмоциях;
- Обсуждайте ближайшее и далекое будущее;
- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть;
- Поощряйте подростка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).

2. Уделяйте подросткам больше времени

Ответьте себе откровенно, много ли времени вы проводите вместе с подростком – тет-а-тет, глядя в глаза друг другу, болтая о чем-то, наедине или в совместных развлечениях и хобби. Увы, подавляющее большинство родителей уделяют своим подросткам детям крайне мало времени. Потому что выросли. Потому что некогда. Потому что...

3. Искренне интересуйтесь жизнью ваших детей

Вы хорошо знаете, чем живет ваш ребенок? Нет, речь не о полученных в колледже отметках или содержимом его тарелки за завтраком. Чем он интересуется? О чем мечтает? Кто его друзья? И как он проводит свободное время? Остановитесь на минутку в повседневной суете и спросите себя: что я знаю об этом выросшем молодом человеке (девушке) и о его душе? Возможно, возникшие на далеком горизонте проблемы – повод сблизиться.

4. Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности

- Делитесь с подростком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы;
- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают;
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях;
- Вместе ищите способы их разрешения;
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход!

5. Учите подростка справляться с трудностями

- Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»
 - Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи
 - Научите подростка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах
 - Научите подростка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

6. Обучите подростков правилам поведения в Интернете

Честно признаемся, не все взрослые эти правила соблюдают. Увлечшись общением в соцсетях, мы выкладываем в открытый доступ слишком много информации о себе и своей семье: фотографии с курортов, комментарии детей и собственные рассуждения о жизни/здоровье/любви. Мы можем себя

одергивать, закрывать доступ «недрузьям» и не общаться с незнакомцами. Но не все подростки умеют это делать. Их надо научить безопасному поведению в Интернете: принимать в друзья только знакомых из реального мира, не выкладывать свои фотографии, либо показывать их не всем, соблюдать осторожность, вступая в какие-нибудь группы или игры онлайн.

7. Контролируйте пребывание подростка в сети с помощью технических средств

Доверять подростку и быть с ним близким – не значит полностью пустить на самотек его жизнь. Родители несут не меньшую ответственность за подростка, чем за 2-летнего малыша. Поэтому времяпрепровождение подростка за компьютером можно и нужно контролировать. Можно установить лимит времени на пользование Интернетом, а можно – специальные программы «родительского контроля» для запрета сайтов негативной направленности. Все в ваших руках, дорогие родители!

i Protect You Pro — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые ресурсы.

Предназначение Kids Control — контроль времени, которое подросток проводит в интернете.

Mipko Time Sheriff — контроль времени, проводимого подростком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.

Net Police Lite — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

8. Занимайте время подростков кружками и секциями

Родители часто с упоением водят свое маленькое чадо по кружкам и секциям до школы: английский с 3 лет, фигурное катание с 4, изостудия с 5, музыкальная школа в 6. Но стоит деткам подрасти, как многие из них бросают все кружки и оказываются предоставлены сами себе достаточно длительное время. Занимайте ваших подростков кружками и секциями! Помогайте им получать дополнительные знания в тех областях, которые им интересны, будь то программирование, спорт, туризм и др. Реальные, а не виртуальные увлечения пойдут подросткам на пользу и обезопасят их от «китов» и прочих интернет-опасностей.

9. Не бойтесь обращаться к специалистам

Подростковый возраст – очень сложный период: уровень гормонов зашкаливает, настроение и желания постоянно меняются, сложно понять самого себя. Родители тоже не всегда могут объяснить, что происходит с их ребенком. Проблемы? Сложности? Бойтесь признаться себе, что не справляетесь? Обратитесь за помощью к психологам, в специальные службы, позвоните по телефону доверия. Лучше вовремя обратиться за консультацией к специалисту, чем потом плакать. Дайте адреса и телефоны служб поддержки вашему подростку – возможно, ему сложно найти взаимопонимание в семье, а постороннему человеку он сможет открыть свою душу и не совершит непоправимую ошибку.

портал Я-родитель <https://www.ya-roditel.ru/>

Социально-психологическая помощь Единый Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 <https://telefon-doveria.ru/>

Твоя территория онлайн <https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/>

Помощь рядом.рф <https://pomoschryadom.ru/>

Алтайский краевой центр диагностики и консультирования <http://www.ppms22.ru/>

10. Найдите адекватные способы совладания со стрессом

Стресс – бич нашего времени и нашего здоровья. Мы, взрослые, объясняем этим словом из шести букв свои слабости, нервные срывы и т.д. В жизни наших детей стрессов не меньше, а у подростков, может, и больше. Самое опасное – накопительный стрессовый эффект, когда возникает «слабость внутреннего человека», не способного привести к гармонии свой внешний и внутренний миры. Что делать? Во-первых, позволить подросткам быть слабыми. А во-вторых, найти адекватные способы совладания со стрессом. Это может быть творчество, прогулки в парке, спорт или книга. Найдите тот способ, который придется по душе вашему ребенку, и научите им пользоваться. Кстати, родителям это тоже будет очень полезно.

11. Организуйте совместный досуг и отдых всей семьей

Для подростка важно не количество часов, проведенных вместе с вами, а качество проведенного вместе времени. Чаще выезжайте на природу, общайтесь на интересующие вас темы, придумывайте семейные секреты и традиции, которые будут известны только вам, это то, что поможет вам быть ближе к ребенку и сохранить семейные ценности на долгие годы!

12. Говорите по душам

- Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
- Выслушивайте и постарайтесь услышать.
- Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
- Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
- Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
- Ищите конструктивные выходы из ситуации.
- Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

Это Важно!

Главными средствами профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние подростка.

Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.

Проявляйте бдительность.

Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Любите и понимайте своих детей!