

10. Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда родители и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает. Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

11. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).

12. Не бойтесь попросить помощи, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

За консультацией психолога Вы можете обратиться в Краевой центр семьи и детей по телефону 262-72-55. Задать вопросы нашим психологам можно на сайте kcsd24.ru.

Если у вас возникла трудная ситуация и нужна помощь специалиста, мы всегда ждём вас по адресу: г. Красноярск, ул. Ак. Павлова, 17.



**Министерство социальной политики
Красноярского края**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР СЕМЬИ И
ДЕТЕЙ»**

**660003, г. Красноярск, ул. Павлова, 17
тел. 262-51-29 262-50-77**

Краевой центр семьи и детей



**КОГДА ТЕБЯ
ПОНИМАЮТ...**

(рекомендации родителям подростков)



г. Красноярск
2016

Конфликты с подростками можно свести к минимуму, если знать их особенности.

Особенности подросткового возраста

1. Физиологические изменения в организме обуславливают **особенности полового поведения подростков**: вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают большую часть времени.
2. **Смена значимых лиц**: подростки более всего заняты построением своих отношений со сверстниками. Дружба, общение – главное, что их интересует. Они перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании, стесняются быть «не как все».
3. **Чувство взрослости**: подросток стремится к самостоятельности, претендует на равноправие в отношениях со старшими, желает оградить стороны своей личной жизни от вмешательства родителей, поэтому идет на конфликты, отстаивая свою взрослую позицию. Подростки хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).
4. **Формирование самосознания**: повышенный интерес подростка к самому себе, важность оценки взрослыми и сверстниками его внешности, способностей, поступков.



Несколько простых рекомендаций помогут в общении с подростками.

Рекомендации родителям:

1. Постарайтесь свыкнуться с мыслью, что ваш ребёнок уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Ребёнок должен знать, что вы его любите и принимаете просто за то, что он есть, вне зависимости от поступков, которые совершает, от слов, которые употребляет.
3. Подросток должен быть уверен, что все проблемы можно решить. У него должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы, при этом его поймут и помогут.
4. Если подросток доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте.

Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется пустяком.

5. Старайтесь вкладывать в его сознание приоритеты. Научитесь задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на необдуманные поступки.

6. Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения. перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений.

7. Своим примером покажите то, чего вы добиваетесь от подростка: звоните домой, если где-то задерживаетесь, давайте развернутые характеристики своим друзьям, рассказывайте о своих чувствах и переживаниях.

8. Помогите ребёнку выбрать дело по душе. Когда подросток по-настоящему увлечен своим делом, занимается спортом, когда у него появляются друзья, разделяющие его интересы и говорящие с ним на одном языке, он не потеряет вкус к жизни. Главное выбрать то увлечение, тот вид спорта, который придется ему по душе. Пусть сам решит, где хочет себя попробовать.

9. Проявляйте интерес к жизни своего подростка, его окружению: кто его друзья, каковы их увлечения, какие сайты посещает.