

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 автономию, выбор решений. Устремлений, планов. Они являются друзьями, советчиками, но не надзирателями.

У ребёнка формируется высокая самооценка, доверие к окружающему миру

Внутренним убеждением ребёнка становится:

«Я нужен, я любим. И других люблю тоже».

Если вас волнуют такие вопросы: как научиться любить подростка, вечно меняющегося и приносящего много огорчений? Как помочь такому любимому, немного заблудившемуся в себе ребёнку? И многие другие...

Обращайтесь....

ГБОУ лицей с. Хрящевка

И вместе с профессиональными психологами вы распутаете этот сложный клубок противоречий, из которых и соткётся сложная ткань будущей личности вашего ребёнка!

Буклет составлен по материалам интернет-сайтов

**Составитель:
Педагог-психолог
Тюнина Надежда
Сергеевна**

ГБОУ лицей с.
Хрящевка

**Уроки любви
и терпения
для
родителей**



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 со 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 поддержания 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.