

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКА

Как помочь подростку? Профилактика аддиктивного поведения.

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве.

Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении – это значит, что у него начались подростковые проблемы.

Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

1. Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.
2. Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять.
3. Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки. Попытаться превратить свои требования в его желания.
4. Культивировать значимость образования.
5. Стараться вкладывать в его сознание приоритеты. Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось, а что нет?»
6. Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была.
7. Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства. Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.
8. Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.
9. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
10. Проявляйте к подростку максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.
11. Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.
12. Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Удачи Вам!

