



# ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ: КАК?



В детстве мы узнаем о себе только со слов и отношения к нам близких людей. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.



## Что делать?



1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ними.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать его успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.



Использовать в повседневном общении приветливые фразы.



Например:



- «Мне с тобой хорошо»,
- «Я рада тебя видеть»,
- «Хорошо, что ты пришел»,
- «Мне нравится, как ты...»,
- «Я по тебе соскучилась»,
- «Давай (посидим, прогуляемся) вместе»,
- «Ты, конечно, справишься»,
- «Как хорошо, что ты у нас есть»,
- «Ты мой хороший».



9. Обнимать не менее 4-х, а лучше 8-ми раз в день.



И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку.



## Итак, чего же не надо делать, воспитывая ребенка?



**Нельзя унижать ребенка:** придумывать клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на пропусках, просчетах, неудачах.



**Нельзя угрожать** лишением любви, заботы, суровыми наказаниями.





**Нельзя злоупотреблять обещаниями:** ребенок живет настоящим, а обещание – это будущее, обещать легко – выполнить трудно.

**Нельзя чрезмерно опекать:** по мере взросления должна расти самостоятельность, ибо каждого из нас в большей мере формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.

**Нельзя требовать немедленного повиновения:** нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти и лучший вариант.

**Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту,** возможностям ребенка, а поэтому надо знать, изучать своего ребенка, а он меняется. **Нельзя лишать ребенка права оставаться ребенком:** пусть будет с ним все то, что свойственно ребенку; помните, что образцовый ребенок - это несчастный ребенок, он не может быть самим собой.

**Нельзя приклеивать ребенку ярлыки:** «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.

**Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми:** такого, как ваш, ни у кого нет.

**Нельзя наказывать дважды за одно и то же:** ищите объяснения, почему повторяется проступок.

**Нельзя говорить плохо о ребенке в присутствии других людей:** щадите самолюбие ребенка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.

**Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребенка:** он имеет право на нее, на свой интимный мир, ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.

**Нельзя строить воспитание только на запретах:** вспомните, запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребенка возникает злость на весь мир.

