

У каждого родителя есть шанс передать свой положительный опыт своему ребёнку в процессе становления его личности...

Для этого, нужно 8 «долгих» лет (с 11 о 18 лет) максимально находиться рядом с ребёнком ...

Только так вы сможете быть в курсе того:

- с кем дружит ваш ребёнок;
- какие у него интересы и увлечения;
- какие сложности он переживает в данный момент, что у него не получается и как он пытается это преодолеть;
- какие планы у него на жизнь;
- какие книги он читает, какие интернет ресурсы смотрит;
- чего ему не хватает в жизни, какие потребности не удовлетворены;
- как он относится сам к себе и к окружающим;
- как он к вам относится;
- какие эмоции и чувства испытывает в различных жизненных ситуациях.

Знать ответы на эти вопросы - очень важно!

Так вы сможете вовремя придти подростку на помощь!

РЕКОМЕНДУЕМ



Разработчик буклета:

Крайнова Татьяна Евгеньевна – студентка 2-го курса
Института национальной культуры МГУ им.Н.П.Огарёва

Методическое сопровождение:

Мангутова Юлия Николаевна, семейный психолог

ПОДРОСТОК:

инструкция для родителей

«Самое ценное в отношениях между родителями и детьми – это доверие, подкрепленное эмоциональной привязанностью. При этом, дети-подростки, по своему незнанию и неопытности, будут делать всё, чтобы его обесценить...»

Ю.Н. Мангутова, семейный психолог

11-12 лет «Запуск программы»

Половое созревание выходит на первый план. Части мозга, отвечающие за планирование и контроль, всё ещё созревают. Важное поручение может быть с лёгкостью забыто. Пространственное мышление и понимание причинно-следственных связей может вызывать трудности.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) Учим расставлять приоритеты между важными и неважными задачами.
- 2) Распределяем обязанности по дому. Порученные дела по дому должны выполняться в срок.
- 3) Учим принимать решения, продумывая все «за» и «против».
- 4) В отношениях проявляем больше теплоты и ласки. Так мы способствуем сокращению уровня беспокойства. Склонности к унынию и развиваем самоконтроль.



13-14 лет «Страсти накаляются»

Наступает сложный эмоциональный этап. Мир чувств ребенка становится черно-белым. У подростков в этом возрасте наблюдается внутренний конфликт – две исключаящие друг друга потребности – потребность в обособлении, отделении, утверждении себя как личности и потребность в социализации, потребность быть принятым, быть частью группы, отличной от семьи.

Ребята всячески показывают окружающим, особенно родителям, что они взрослые. Для доказательства своей взрослости в ход может пойти курение, употребление алкоголя, вступление в половые связи.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) Учим саморегуляции. Учим ставить чёткие цели и выбирать методы их достижения. В формировании данного навыка очень хорошо подходит ежедневное планирование дня подростка, которое он делает самостоятельно.
- 2) Учим дружить. Поощряйте их выбирать друзей на основе общих позитивных интересов, а не популярности.
- 3) Учим отказываться от «токсичных отношений».
- 4) Учим их мириться, извиняться и идти на компромисс – это основа развития социального интеллекта подростка.
- 5) Общайтесь каждый день на разные темы. Дети, которые чувствуют эмоциональную поддержку, не впадают в депрессию и не решают свои проблемы, прибегая к употреблению алкоголя и наркотиков.

15-17 лет «Жить в кайф...»

Период расцвета рецепторов в мозгу, отвечающих за реакцию на поощрение. Тем самым усиливается реакция подростков на дофамин, связанный с чувством удовольствия. Это период острых ощущений.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) Поддерживайте подростка в его выборе.

**ВСЁ ЧТО НЕ РАЗРУШАЕТ ДУШУ,
ТЕЛО И РАЗУМ – ВСЁ МОЖНО!**

- 2) Теперь у вас нет запретных и неудобных тем для разговоров. Делитесь своими взглядами на жизнь и мнениями. Рассуждайте вместе с подростком. Разговаривайте по душам. Слушайте его!
- 3) Учим стратегическому планированию и финансовой грамотности.
- 4) Учим применять знания на практике. С 18 лет наступает полная дееспособность, а это значит полноценная взрослая жизнь во всех её проявлениях.

