

КАК НАКАЗЫВАТЬ ПОДРОСТКА ПРАВИЛЬНО?

1. Для того, чтобы урок был усвоен, подросток должен прочувствовать **последствия своего проступка**. И эти последствия — не ремень или крик разгневанного родителя. Например, опоздал домой, значит, не умеешь планировать свое время еще рано гулять по вечерам.

2. **Не говорите о том, что ребенок плохой**, плохим может быть поведение ребенка. Не забывайте говорить о том, что любите ребенка и ругаете, чтобы ему в будущем было проще жить.

3. **Быть последовательными**. Это значит, что внутри семьи должна существовать единая концепция того, что можно, что нельзя. **Мать и отец должны быть согласны друг с другом**.

4. Заранее оговорите **время пользования ребенком телефоном**. Не стоит забирать гаджеты у ребенка от случая к случаю.

5. **Наказание должно соответствовать возрасту ребёнка**.

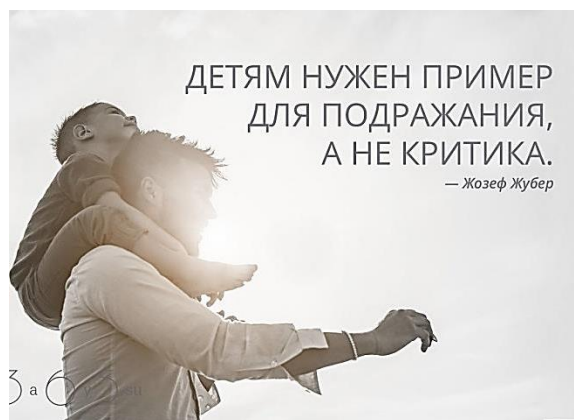
6. **Наказание должно быть справедливым и соответствовать серьезности поступка**.

7. **Ни в коем случае нельзя пугать и запугивать ребёнка** — это верный способ научить его врать и выкручиваться.

8. Если обещаете наказать ребенка — **наказание должно наступить**. Обещайте только то, что сможете выполнить.

9. Всегда, при любых обстоятельствах помните о самой большой ценности, которая у нас есть — **о душевной связи с ребёнком**. Ни одна плохая отметка в школе, лишние 30 минут у компьютера не стоят того, чтобы эту связь надорвать.

10. **Не допускайте срывов на ребенка, применения физической силы, оскорблений**. Помнятся ли Вам обиды на родителей за такие наказания?



ПРАВИЛА В ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКА:

1. **Проводите время вместе!** Настольные игры, фильмы, походы в магазин. Даже если подросток поначалу отказывается.

2. **Родитель — не надзиратель**, ограничения и нотации должны встречаться реже, чем похвала и любовь.

3. Оговаривайте с подростком, что **за каждую свободу он должен брать ответственность**.

4. Подростки противятся проявлениям любви, но в то же время нуждаются в этом. **Обнимайте подростка, целуйте, говорите о своей любви**.

5. **Стремитесь понять своего ребенка**, заглянуть в его мысли и чувства.

6. **Научите ребенка понимать собственные эмоции** — проговаривайте, что чувствуете вы и помогите ребенку: «Я понимаю, что ты злишься».

7. Не допускайте скандалов при ребенке, криков, неуважения к супругу.

9. **Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми**, особенно не ставьте их в пример. Сравнивайте его только с ним самим в прошлом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами;
- снижение учебной мотивации в 5-6 классах.
- отделение от родителей, желание побыть в одиночестве



@PSYHOLOGSCHOOL4

Телеграм канал
*Психология для
родителей* –
конкретные
рекомендации и
полезная
информация

КАК БЫТЬ СПОКОЙНЫМ РОДИТЕЛЕМ:

- **Проговаривайте вслух свои эмоции.**
- **Высыпайтесь.** Очень трудно сохранять самообладание, будучи сильно уставшим.
- **Планируйте свой день.** Планируйте и распределяйте дела во времени, равномерно загружая себя в течение недели. Если вы меньше устанете, то вам легче будет перенести шалости вашего малыша.
- **Чаще вспоминайте о приятном.** Когда вы сильно раздражены, вспоминайте счастливые моменты, которые дарят вам дети.
- **Больше тактильных контактов, даже с подростками!** Для профилактики плохого настроения и повышения жизнестойкости психологи советуют чаще ласкать, обнимать и целовать детей.
- **Помните о хобби и друзьях.** Всем нам нужна разрядка.
- **Счастливый родитель – счастливый ребенок.** Помните о себе, позволяйте себе отдыхать.



БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ПОДРОСТКА

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №4 г. Новополюцка»