

Помощь родителям

Как помочь ребенку принять себя как личность?

- Все подростки в той или иной степени недовольны собой, своей внешностью, своими достижениями и успехами в среде сверстников. Девочки подвержены низкой самооценке сильнее, чем мальчики.
- Помогите подростку увидеть свои сильные стороны, понять, в чем он привлекателен и уникален. Отмечайте его реальные успехи, постарайтесь поднять его самооценку в собственных глазах.
- Помогите ребенку выстроить отношения в коллективе. Найдите время для разговора «по душам»; расскажите ребенку о вашем подростковом возрасте, о вашем опыте первой любви, дружбы, первых ссор и ошибок. Анализируя ваши рассказы, подростку будет легче принять решение в отношении собственных проблем.
- В поисках собственного «Я» подросток может начать вести себя эпатажно, одеваться в странные одежды, слушать непривычную музыку и так далее. Если поведение ребенка не несет угрозы себе и окружающим, позвольте ему «перебеситься».
- Не высмеивайте его новые увлечения, не запрещайте самовыражаться. Дайте понять, что он по-прежнему ценен и любим независимо от его внешности.
- Позвольте подростку совершать ошибки. Это отнюдь не означает отсутствие родительского контроля. Наоборот, разрешите ребенку сделать по-своему, но предупредите о возможных, на ваш взгляд, последствиях.
- Уроки из собственного опыта усваиваются гораздо лучше, чем родительские наставления. Конечно, такие эксперименты уместны в тех вопросах, где ошибка ребенка не приведет к критическим последствиям.

Конфликт поколений: разрешать или не разрешать?

1. Первый шаг – необходимо выслушать аргументы и доводы обеих сторон. Подростки не воспринимают категорических запретов, им важно понимать, что стоит за вашим «нет». Дайте ребенку возможность высказать свою точку зрения. Во-первых, он научится формулировать объяснения своим поступкам (он не всегда их понимает сам), во-вторых, вы дадите ему понять, что считаете его взрослым и уважаете его мнение. Это существенно снимет накал страстей.
2. После того, как вы взвешенно и уважительно выслушали позицию ребенка и высказали свои аргументы, постарайтесь найти общий компромисс. Обозначьте подростку границы, в которых вы готовы уступить, предложите ему отказаться от части требований. Так вы научите ребенка находить золотую середину в конфликтах с другими людьми.
3. Если вы нашли устраивающее обе стороны решение, не пытайтесь его пересмотреть под воздействием внешних обстоятельств. Будьте логичны и последовательны в своем желании говорить с ребенком с позиции взаимоуважения.