

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА КнАГТУ

### Как помочь подростку?

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 в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

❖ 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

❖ Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять

❖ Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки · Попытаться превратить свои требования в его желания

❖ Культивировать значимость образования

❖ 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 в школе, а что нет?»

❖ Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была

❖ Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства

❖ Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых

❖ Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения

❖ Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

❖ Живите во имя своего ребенка

❖ Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам

❖ Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей

❖ Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

Успехов Вам!

**По материалам сайта Социальная сеть работников образования  
nsportal.ru**