

Шпаргалка для родителей «Тревожный подросток»

Профилактика тревожности:

1. Общаясь с подростком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, нельзя говорить подростку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности подростков, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если подростку с трудомается какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте подростку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Правила общения с тревожным подростком:

1. Не сравнивайте подростка с окружающими.
2. Чаще используйте телесный контакт (обнимайте, поглаживайте по голове).
3. Чаще хвалите, но так, чтобы подросток знал, за что.
4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером своему ребенку.
5. Не предъявляйте завышенных требований.
6. Будьте последовательны в воспитании.
7. Страйтесь делать как можно меньше замечаний.
8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
9. Не унижайте подростка, наказывая его.

Подросток не хочет идти в училище:

1. Внимательно выслушайте подростка, без критики, советов, приказов.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства («неприятно вставать, когда так хочется спать»).
4. Покажите, что вам понятны желания, предложите желаемое в виде фантазии («здорово было бы, если бы школа работала с 12 часов»).

После того, как негативные чувства подростка приняты, и у него появилась возможность высказаться, он сам предлагает решение, как преодолевать сложности. Когда мы признаем чувства подростка, то знакомим его с внутренней реальностью. Как только реальность прояснится, он соберет все силы, чтобы с ней справиться.

Так трудно сесть за уроки:

- 1.Описать проблему: «Уже вечер, а уроки не сделаны».
- 2.Дать информацию: «Легче делать уроки, пока есть силы».
- 3.Предложить выбор: «Ты начнешь с русского или математики?».
- 4.Показать свое отношение словом или жестом: «Уроки!».
- 5.Описать свои чувства: «Я сержуся, когда ты слишком затягиваешь с уроками!».
- 6.Превратить все в игру (использовать другой голос или акцент): в стиле рэп – «Ну-ка быстро за уроки, ноги в руки, руки в ноги. Все напишешь поскорей, будешь сразу веселей!».

Главное правило общения с подростками:

Любите своего ребенка! Он уникален и неповторим!