


Памятка родителям подростка

Подготовила педагог-психолог
ГАПОУ РМ «САМТ» Тетерина Ольга Федоровна




**Уважаемые родители,
вас приветствует педагог-психолог
Саранского автомеханического
техникума Ольга Федоровна Тетерина.**

- Мой график работы (каб. 23):**
- понедельник-пятница 8.30-16.00**
- Обратиться ко мне можно также в любое время по адресу эл. почты: ot65193@gmail.com**
- или через страницу ВКонтакте:
https://vk.com/Olga_FT.**

Вот уже месяц ваши дети учатся в стенах техникума. Как же им сейчас нелегко: у них продолжается адаптация к новому коллективу, они перестраиваются на новый порядок ведения учебных занятий, кто-то приехал издалека и оказался в новом месте совершенно один. Но благодаря вам и полученному воспитанию они непременно справятся с любыми трудностями. А мы с вами их в этом поддержим!





Вот несколько подсказок для налаживания обратной связи с подростком:

- 1. Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в его проблему. Не обязательно соглашаться с точкой зрения подростка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.
- 2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом важно осознавать, что некоторые решения могут принимать только родители.
- 3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.



- 4. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясните суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.
- 5. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.
- 6. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Если подросток провинился:

- 1. Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
- 2. Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
- 3. Не унижайте ребенка словами типа: «А у тебя вообще голова на плечах есть?»
- 4. Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».
- 5. Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.
- 6. Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.
- 7. Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать: «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».
- 8. После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.



Наказывая ребенка, помните:

- 1. Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.
- 2. Наказание должно быть не нормой, а исключением.
- 3. Нельзя подчеркивать свою власть над подростком.

Литература.

- В. Казанская. «Подросток. Трудности взросления»; Питер; Спб.; 2008;
 - И. Слободчиков. «Переживание одиночества...», научная статья.