

8. Поиск привлекательной альтернативы. Работа над изменениями должна сопровождаться выработкой и закреплением привлекательной альтернативы.

9. Компромисс. Добиваясь изменений в поведении ребёнка, постарайтесь оставить ему «лазейку» для сохранения собственного достоинства.



10. Гибкость. Используйте различные способы и стратегии в зависимости от конкретного случая.

□□□□□□□□□□

Смирнова Н.А., педагог-психолог

### Принципы родительского воспитания:

- Принятие ребёнка, когда подросток понимает, что его любят.
- Признание ребёнка – это сохранение у подростка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах.
- Родительская любовь. Подросток нуждается в любви и ласке независимо от возраста.
- Доступность общения с родителями. Необходимо быть рядом, если подросток нуждается в общении.
- Воспитание ответственности и самодисциплины – это формирование у подростка привычки быть ответственным за свои поступки и слова.
- Авторитет родителей. Уважение к старшим прививается с раннего детства. Доверительные отношения в семье – залог семейного благополучия и хороших личностных задатков у подростка.



ГАПОУ «ПЭК»  
Собрание для родителей обучающихся  
1-х и 2-х курсов

## ВЗРОСЛЫЙ И ПОДРОСТОК МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ в семье (памятка)



Июнь 2024  
г. Полярные Зори

**ЦЕННЕЙШЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА-ЭТО ОТКРЫТИЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА.** Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит. В это время формируется мировоззрение.

### Портрет современного подростка

<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b> Резкий скачок в физическом развитии. Быстрая утомляемость. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой.</p>		<p><b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b> Происходит становление нравственности, открытие своего «я», приобретение новой социальной позиции. Период мучительно-тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватная оценка своих возможностей. В поведении, наблюдаются подозрительность, Озлобленность и раздражимость.</p>
<p><b>ЦЕННОСТИ</b> семья, «наличные хорошие и верные друзья», «жизнь», «здоровье» «безопасность», «конформность», «традиция», «власть», «предания»</p>		<p><b>ОСОБЕННОСТИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прагматизм</li> <li>• «мультиность» мышления</li> <li>• увлечение «техника»</li> <li>• увлечение масс-медиа</li> <li>• забота о здоровье</li> <li>• индифферентность</li> <li>• толерантность</li> <li>• атеизм</li> <li>• расчет на собственные силы</li> </ul>

**Ключевые переживания в этом возрасте – любовь и дружба.**

**Негативное поведение проявляется как компенсация повышенной тревожности или стремление к лидерству.**

### **ПРИЧИНЫ НЕГАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

- подросткам не хватает внимания взрослых;
- высокий уровень тревожности;
- нет навыков саморегуляции;
- отсутствие душевной близости.

### Находим общий язык в борьбе с вредными привычками и негативным поведением:

**1. Позитивный настрой.** Если негатива больше, то вам не удастся достичь взаимопонимания. Обратитесь к воспоминаниям: наверно, были ситуации, когда ваш ребенок радовал вас, проявляя положительные качества. Соберите мнение о других достоинствах ребенка. В любом случае переключитесь на позитивные стороны в поведении ребенка.

**2. Доверительное взаимодействие.** Ребенок будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.



**3. Субъективность взаимодействия.** Задача взрослого – научить ребенка «держаться на воде», а не формировать постоянную зависимость от взрослого.

**4. Выявление причин.** Отклоняющееся поведение – это всегда следствие, а причины не всегда лежат на поверхности.

**5. Последовательность во взаимоотношениях.** Необходимо придерживаться тех же правил, к которым Вы приучаете ребёнка.



**6. Позитивность установок.**

а) постановка позитивной цели. Не «брось курить, перестань опаздывать», а «Веди здоровый образ жизни, приходи вовремя»;

б) опора на положительные качества, восстановление позитивного ощущения. «Ты плохой» - это негативный жизненный сценарий.

**7. Поощрение положительных изменений.** Мало кому придёт в голову радоваться в связи с получением «тройки»... Но, если твёрдая «тройка» получена после «двоек», то это надо учесть.