



ЧЕК-ЛИСТ МУДРЫХ РОДИТЕЛЕЙ

"Переходный возраст НЕ проблема"

Переходный возраст можно и нужно проживать легко, невзирая на страхи и опасения. Да, иногда будет трудно сдерживать эмоции и не срываться на крик и требования. Но стоит постараться это сделать. Помните, что вы старше и мудрее. А то, что сейчас происходит с вашим ребёнком – это не результат плохого воспитания или поведения, это реакция организма на глобальную перестройку психики и взросление. Изучите несколько несложных правил, чтобы сделать этот период максимально комфортным для всех.

Безусловная любовь

Научитесь принимать повзрослевшего ребёнка таким, какой он есть. Криком и угрозами вы не добьётесь от него послушания и прилежания, а лишь отдалитесь и заставите искать помощи и поддержки в другом месте. Не делайте того, о чём потом пожалеете! В жизни подростка итак много нового и совершенно непонятного, не добавляйте ему проблем своими придирками и непониманием. Просто ЛЮБИТЕ ЕГО!

Дружба

Становитесь друзьями. Начните выстраивать ваши отношения по-новому, как два взрослых человека. Детство уходит, и очень важно быть другом ребёнку в этот непростой для него период. Но не путайте дружбу с панибратством, соблюдайте личные границы друг друга! Дружба с детьми - это взаимное уважение и безграничное доверие друг другу.

Общение

Общайтесь с ребёнком максимально тактично, проявляя поддержку, понимание и терпение. Избегайте авторитарности и жесткости. Не приказы, а просьбы. Не нотации, а пожелания. Не тотальный контроль, а просьба информировать. Искренне интересуйтесь тем, что происходит с подростком, разделяйте его увлечения, поддерживайте начинания, помогайте. Уделяйте ему больше внимания, разговаривайте, проговаривайте свои чувства, не срывайтесь на крик, объясняйте вашу обиду или боль спокойно. И в ответ очень внимательно слушайте своего ребенка.

Личность

Научитесь признавать в ребенке личность и индивидуальность. Он не должен идти по выбранному вами пути. У него свои желания, способности и цели в жизни. От вас требуется только поддержка. Сохраняйте баланс между сепарацией и близостью. Вы должны позволить ему отделиться от вас во взрослую жизнь, но при этом отношения между вами должны сохраниться близкими и доверительными.

Самооценка

Уделяйте развитию и поддержанию самооценки ребёнка максимальное внимание. Она важна в переходный период, и будет важна всю жизнь. Перестаньте акцентировать внимание на неудачах и промахах, обращайтесь внимание на самые мелкие и незначительные успехи и достижения. То, что вам кажется неважным, может иметь огромное значение для ребенка. Он нуждается в вашем одобрении и поддержке. **Помните:** самооценка начинает формироваться именно в семье.

Взаимоотношения в семье

Приложите все усилия, чтобы создать благоприятные отношения внутри семьи. В переходном возрасте очень важны психологически комфортные условия для развития. В этот период вся семья должна быть единым целым. Не ссорьтесь, не скандавьте и не перекладывайте ответственность друг на друга. Воспитание – это процесс, в котором участвуют и мама, и папа.

Питание и гигиена.

Переходный возраст – это время, когда закладывается фундамент здоровья на всю жизнь. Приучите ребёнка к правильному питанию, режиму дня и объясните важность соблюдения правил личной гигиены.

Личные границы

Не переусердствуйте с контролем и опекой! Всё хорошо в меру. Оставьте подростку немного личного времени и пространства. Он должен чувствовать вашу заботу, но не задыхаться от неё. Ребёнок вырос, и его личные границы тоже должны быть расширены.

Будьте спокойными и осознанными родителями, и тогда никакой возраст не будет для вас проблемой 😊

www.alinayasnaya.ru



ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С МАМЫ

ВОСПИТАНИЕ.ОТНОШЕНИЯ.СЕМЬЯ