



Подростковый кризис - советы родителям

Кто предупрежден – тот вооружен

В первую очередь важно заранее постепенно подготавливать ребенка к изменениям, которые произойдут в его организме в переходном возрасте, это позволит избежать многих проблем.

Оказать поддержку



Подросткам необходима наша поддержка. Они хотят, чтобы к ним относились всерьез. Поэтому нужно давать им возможность участвовать в разговорах взрослых, высказывать свое мнение, принимать собственные решения. Важно, чтобы взрослеющие дети имели возможность поделиться своими тревогами и страхами с родителями или близкими. Ведь часто их беды легко поправимы, особенно при условии взаимного доверия отцов и детей. Неоценимой поддержкой для ребенка будет и рассказ родителей о собственных переживаниях в переходном возрасте.

Воздержаться от критики

Многие родители не могут без содрогания видеть, как сын или дочь вдруг начинают рядиться в немислимые лохмотья, «украшать» лицо пирсингом или экстравагантным макияжем. При этом, нередко вкусы взрослых не

имеют для подростка никакого значения и воспринимаются им не иначе как «отстой».

Нужно понять, что своей критикой вы лишь еще больше отдалитесь от ребенка. Борьба с взлохмаченными вихрами, драными джинсами, странной мимикой и подобными «извращениями» – бесполезно. Проявите терпение, и этап увлечения вашего чада экстравагантной модой пройдет, подобно затяжной и неопасной детской болезни.

Укреплять чувство собственного достоинства

Родителям стоит запастись терпением. Иначе явления, сопровождающие половое созревание, могут стать источником незатухающего семейного конфликта. При этом старайтесь всеми силами укреплять в ребенке чувство собственного достоинства.

Найти сильные стороны



Очень важно, чтобы родители подчеркивали сильные, положительные стороны подростка и убеждали его в том, что абсолютно все его друзья (даже те, кто кажется вполне уверенным в себе), испытывают тайные сомнения и бывают вынуждены бороться с мнимым унижением. Хорошо, когда ребенок знает, что хотя бы дома его принимают, таким, каков он есть, со всеми его недостатками. И что, несмотря на критику со стороны родителей, – он любим и остается под защитой взрослых.

Берегите нервы

Постарайтесь смириться с тем, что далеко не каждый подросток видит в родителях доброжелательных друзей и с удовольствием внимает их житейским советам. Некоторые взрослеющие дети используют этот этап развития как оружие в процессе отдаления от родительского дома. В этих случаях вам помогут только крепкие нервы.

Советы подросткам

Эти рекомендации могут прозвучать из уст родителей или человека, который пользуется у подростка авторитетом.

Невозможно любить других, не полюбив себя. Чтобы научиться любить других, ты должен сначала научиться любить самого себя.

Подумай, можно ли ожидать, что другой человек оценит тебя по достоинству, если ты не можешь терпеть самого себя, нагоняя тоску на весь мир своим дурным настроением?

Чтобы преодолеть комплекс неполноценности, постарайся настроить себя на то, что у тебя все в порядке.

Посмотришь в зеркало. Ты можешь лишь незначительно изменить свою внешность. В твоих силах стать стройнее, толще или немного выше. У тебя есть возможность – особенно если ты девочка – применить косметические средства, чтобы скрыть кое-какие внешние недостатки или подчеркнуть достоинства. В конце концов, ты можешь избавиться от прыщей, которые так отравляют твою жизнь.

Но что касается остального, пойми: тебе придется не один десяток лет жить с тем лицом и телом, которыми тебя наградила природа. И будет жаль времени и душевных сил, если ты станешь страдать только оттого, что выглядишь не как кинозвезда или фотомоделль.

Подумай, а так ли хорошо быть похожим звезд эстрады и прочих знаменитостей?

Каждая травинка не похожа на другую, не бывает и одинаковых снежинок. Почему же ты так хочешь быть копией фотографии из глянцевого журнала? В том, что ты именно такой, какой есть, кроется грандиозный шанс. Осознай же, что другого такого человека нет на земле, ты – уникален! В каждом из нас есть что-то привлекательное. Ты считаешь, что у тебя слишком толстые ноги? Зато у тебя великолепные волосы и выразительные глаза. Подумай о том, что в тебе есть хорошего, сконцентрируйся на своих сильных сторонах.

Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним.

Не стоит сравнивать себя с другими не в свою пользу. Будь таким, какой ты есть. Выпрями спину! Выше голову! Хватить ходить с унылым видом и взглядом побитой собаки. Учись держаться свободно и уверенно.

Поверь, если ты перестанешь обижаться и бурно реагировать на глупые шутки и «подколки» одноклассников, то твой слишком маленький рост, толстая попа или тонкие ноги сразу перестанут быть объектом их пристального внимания. Насмешники сразу потеряют к ним всякий интерес. Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, можно восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над собой. Всему этому можно и нужно научиться!