

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

## «Уроки любви и терпения для родителей»



Родители воспитывают, а дети  
воспитываются той семейной жизнью, какая  
складывается намеренно или ненамеренно.  
Жизнь семьи тем и сильна, что её  
впечатления постоянны, обыденны, что она  
действует незаметно, укрепляет или  
отравляет дух человеческий, как воздух,  
которым мы живы».

А. Н. Острогорский

Подростковый возраст – один из самых  
сложных, но в то же время один из самых  
значимых периодов в жизни наших детей. В  
этот короткий отрезок времени ребёнок  
проходит большой путь в своём развитии.

### У ребёнка происходят основные физиологические изменения:

#### *1. Изменяется рост и вес.*

- Расскажите своему ребёнку об изменениях в его организме (рост, вес), о временном характере этих изменений.

#### *2. Появляются вторичные половые признаки.*

- Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника – специалиста.
- Помогите ему найти ответы на все интересующие его вопросы.
- Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости может обратиться.

#### *3. Происходит гормональная перестройка организма.*

- Будьте терпеливы к своему ребёнку. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.
- Поговорите с ребёнком с глазу на глаз о чувствах; о разнице влечения, влюблённости и любви; об ответственности за свои действия.

Личностное развитие ребёнка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоутверждении, с другой – в общении со сверстниками.

Помогите ребёнку научиться принимать себя таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.

### Как помочь ребёнку принять себя?

- Любите и принимайте своего ребёнка таким, какой он есть. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
- Чаще говорите своему ребёнку о любви к нему, хвалите его.
- Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребёнком в слабости сильную сторону. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность.
- Научите ребёнка спокойно шаг за шагом решать свои проблемы.
- Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое – то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
- Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребёнка.

В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым, и относится к себе как к взрослому. Примите эту позицию. Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придётся вам.

## Как примириться со взрослением своего ребёнка?

- Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддерживания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
- Поговорите с подростком о правах и обязанностях и о том, что такое ответственность.
- Выработайте единые требования к ребёнку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает.
- Поддерживайте своего ребёнка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребёнка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

Меняйтесь вместе с вашим ребёнком, это поможет по – новому выстроить ваши отношения с ним.

**Неопределённое положение – ещё не взрослый, но уже не ребёнок – побуждает его задаваться вопросами: кто я? какой я? что я могу, а что нет? И ответы на эти вопросы во многом зависят от самооценки ребёнка. Для формирования самооценки нужны определённые условия. И отражения этих условий как раз можно найти в семье.**

**Родители заботятся о ребёнке, оставляя за ним право на автономность, выбор решений. Устремлений, планов. Они являются друзьями, советчиками, но не надзирателями.**

**У ребёнка формируется высокая самооценка, доверие к окружающему миру.**

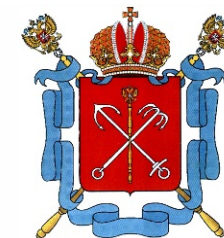
**Внутренним убеждением ребёнка становится: «Я нужен, я любим. И других люблю тоже».**

**Предлагаем вам для чтения некоторые книги, рекомендованные психологами:**

1. «Общаться с ребёнком. Как?»  
Гиппенрейтер Ю. Б.
2. «Шпаргалка для взрослых» Лютова Е.  
К. Моника Г. Б.
3. «Как быть родителями»  
Спиваковская А. С.
4. «Наши неуправляемые подростки»  
Булгаков А
5. «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума» Эда Ле Шан.

Если вас волнуют такие вопросы: как научиться любить подростка, вечно меняющегося и приносящего много огорчений? Как помочь такому любимому, немного заблудившемуся в себе ребёнку? И многие другие...

Обращайтесь!



**Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)  
Площадь Чернышевского, д. 8.**

**Тел. (812)388-19-18  
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24  
Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00**

**Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**