

## Как показать родительскую любовь

*В этот период подросток настолько же нуждается в родительской любви, насколько её и стесняется. Поэтому-то и рекомендуется применять способы, позволяющие ей/ему понять и принять эту любовь правильно и с пользой:*

- 1) Проводите время сообща за совместным занятием.
- 2) Дарите подарки, купленные специально для него (*причём, здесь важна не стоимость подарка, важен сам факт*).
- 3) Говорите «слова-поощрения» (*при этом сыновей желательно хвалить за порядочные поступки, а дочерей – за качества и эмоции*).
- 4) Помогайте в тех делах, которые ему «не по силам», не торопясь помочь ему раньше, чем он столкнётся с проблемой.
- 5) Дарите больше тактильных прикосновений (*заплести дочери волосы, похлопать сына по плечу, крепко обнять ребёнка при возможности*).
- 6) Стройте совместные позитивные планы на ближайшее и отдалённое время.
- 7) Делитесь своими мыслями и интересуйтесь взглядами вашего подростка на то, что происходит в вашей семье.

**Пусть ваши дети относятся к вам с уважением и благодарностью за то воспитание, которое вы им даёте!**

## Скобёлкин Артём Сергеевич

Кризисный психолог, психотерапевт, преподаватель психологии с опытом практической работы более 10 лет.

Консультации по вопросам, связанным с нахождением выхода из тяжёлых жизненных ситуаций и улучшением отношений.

Психологическая помощь и поддержка при:

- проблемах в личных отношениях;
- необходимости выбора в сложной жизненной ситуации;
- измене, разводе, конфликтах в семье;
- тяжести утраты, потере смысла жизни;
- чувстве вины, обиды, хронической усталости и других негативных состояниях.



По этому QR-коду Вы сможете перейти на страницу с фрагментами лекций А.С. Скобёлкина по улучшению семейных взаимоотношений.

[www.artemskobelkin.ru](http://www.artemskobelkin.ru)

### Центр кризисной психологии «Два Крыла»

г. Киров, ул. Герцена, д. 64  
Тел.: (8332) 774-889 и 8-953-947-48-89  
[https://vk.com/2k\\_psy](https://vk.com/2k_psy)

Скобёлкин А.С.

## **«Как родителям наладить отношения со своим подростком»**



Центр кризисной психологии  
«Два Крыла»

## Проблемы подросткового возраста

✓ **НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ.** Подростку не хватает свободы собственных действий, поступков, решений. Он нуждается в собственных делах, в которых он, даже совершая ошибки, обретает самостоятельность, будучи уверенным и в поддержке родителей.

✓ **НЕ СЛУШАЕТСЯ.** Слушаться - значит «слушать». А слушать хочется того, кому хочется подражать. До тех пор, пока подросток не начнёт слушать с интересом и уважением слова родителя, ПОСЛУШАНИЯ не будет. Развивайте в себе то, за что ваш ребёнок мог бы вами гордиться, пусть это и только, например, способность писать обеими руками одновременно.

✓ **КОНФЛИКТНОСТЬ.** Чем сильнее родители тянут подростка к «хорошему», тем дальше он уходит в «плохое» - чуть ли не закон этого возраста. И причина здесь в слове «ТЯНУТ». Так он защищает свою самооценку, так он показывает, что подчиняться ему больнее, чем вам подчинять. Поэтому вместо вопроса «Почему мой ребёнок ТАК себя ведёт?» спросите себя «Для ЧЕГО он себя ТАК ведёт?», и тогда всё станет понятно.

✓ **ЭМОЦИИ.** В подростке всё двояко – и эмоции, и чувства, и уж тем более поведение. Его кидает из стороны в

сторону, он ищет своё, не представляя порой, как оно выглядит. Важно, чтобы он знал о том, что, несмотря на его и ваши эмоции, ваше чувство любви к нему никогда не станет меньше.

## Подростку независимо от пола необходимы «три С»

**С1** – «стая» (сообщество, совместность с теми людьми, которые разделяют его взгляды, эмоции и

**С2** – «смысл» (понимание того, для чего ему «всё это» стоит достигать, преодолевать и совершать).

**С3** – «сила» (умения, значимость, возможность быть «на высоте» в каком-либо занятии и деле).

## Ошибки родителей в этом непростом периоде

✓ считать подростка психологически зрелым, способным контролировать свои негативные эмоции;

✓ оценивать сделанное им как «сделанное назло»;

✓ критиковать его при других людях;

✓ считать подростка «неразумным ребёнком», не умеющим жить правильно.

## Скрытые причины подростковой агрессивности

✓ Стремление защититься от чрезмерного давления среды – родителей, учителей, сверстников. (Когда же вы от меня все отстанете», «Не учите меня жить»).

✓ Неуверенность в себе, заставляющая самоутверждаться за счёт более слабых. («Эй, мелкий, вали, а то получишь!»).

✓ Эмоциональная нечувствительность к переживаниям других («Я ему так круто по лицу вмазал, что прямо до крови»).

✓ Неумение договариваться и находить компромиссы («Заткнись, тупой идиот!»)

✓ Обострённая реакция на критику («Раз вы говорите, что я плохой, то не ждите от меня ничего хорошего!»).

✓ Недостаток понятной подростку родительской любви, которую в итоге он начинает замещать привлечением их внимания любым способом («Вот умру, тогда и забегаете») и др.

Отвечать следует не на агрессивный выпад подростка (который чаще всего сам оказывается заложником своей агрессии), а на ту боль, которая этот выпад вызвала. А для этого требуется настоящая заинтересованность во внутреннем мире и интересах их подростка.