**Подростковый возраст.**

**Как эмоционально поддержать ребенка.**

**Правила эффективного общения родителей с подростком**

**Правила эффективного общения родителей с подростком**

* Самое важное для ребенка - общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня.
* Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия.
* Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
* Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.
* Во время разговора с ребенком, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица ребенка и т.д.
* Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, подмигните, посмотрите в глаза, возьмите за руку.
* Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым.
* Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он рассказывает.

 **Советы родителям**

* Учите ребенка анализировать ситуации, корректировать свое поведение.
* Уделите внимание воспитанию этических норм поведения.
* Способствуйте формированию толерантности вашего ребенка.
* Развивайте у ребенка чувство юмора, это поможет ему в трудных жизненных ситуациях.

 **Анатомо-физиологические особенности**

* Перестройка моторного аппарата (наблюдается неловкость размашистость движений). У девочек выражено меньше.
* Мышцы неспособны к длительным напряжениям (утомляются быстрее, чем у взрослого).
* Отставание роста кровеносные сосуды от роста сердца (возможны сердцебиения, головные боли, утомляемость повышение кровяного давления)
* Перестройка нервной системы (часто неуравновешенность, раздражительность, взрывчатость, периодическая вялость, апатия)
* Половое созревание и сдвиги в физическом развитии являются для ребенка источником чувства взрослости.
* Умственное или физическое переутомление, аффекты, сильные переживания (страх, гнев, оскорбления) могут стать причиной эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы.

**Ведущая деятельность в этом возрасте – общение.**

* Возникновение у ребенка представления о себе, как о взрослом человеке.
* Источники этого чувства как биологические (половое созревание), так и социальные.
* Стремление походить на взрослых внешне, приобрести их права и привилегии, но не быть ответственными как взрослые.
* Права взрослых он ограничивает, а свои расширяет, претендует на уважение его личности, на доверие к себе и расширение самостоятельности.
* Мнение своих друзей часто ценит выше мнения родителей
* Отделение мира друзей от мира семьи (строят отношения с ровесниками без вмешательства взрослых**). Психологические особенности возраста**
* Отношение к миру более позитивно.
* Рост «духа независимости» (свобода от внешнего контроля) в семье и в школе.
* Желание занимать определенное положение и быть признанным среди сверстников.
* Восприимчивость к вредным влияниям.

 **Особенности мотивации**

* Формализм в усвоении знаний.
* Бывают периоды, когда не нравится ничего. Не отчаивайтесь, это временное явление, связанное с половым созреванием.
* Ребенку нравится только то, что он знает хорошо, что ему удается.
* Помните: если подросток проявляет нежелание учиться - это не каприз, а крик о помощи. Не ругайте, а выясните причины такого поведения.

**Правила эффективного общения родителей с подростком**

* Самое важное для ребенка - общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня.
* Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия.
* Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
* Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал
* Во время разговора с ребенком, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.
* Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым.
* Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он рассказывает.
* **Советы родителям**
* Учите ребенка анализировать ситуации, корректировать свое поведение.
* Уделите внимание воспитанию этических норм поведения.
* Способствуйте формированию толерантности вашего ребенка.
* Развивайте у ребенка чувство юмора, это поможет ему в трудных жизненных ситуациях.