Пути к сердцу подростка:

Похвала

Похвала — это признание достижений подростка и одобрение его действий (поведения). Вы должны заметить их благородные поступки и вознаградить их словесной похвалой. Когда вы хвалите подростка, важны два фактора. Первый и самый главный — это искренность.

Второй важный фактор, который надо учитывать, хваля подростков: похвала должна быть конкретной. Конкретная хвала звучит для подростка правдиво.

Есть и еще один, третий аспект похвалы: когда вы не можете похвалить за результаты, хвалите за старание.

Слова любви

Это словесное выражение положительного отношения к подростку как личности. Самое распространенное выражение положительного отношения — это простые слова: «Я тебя люблю».

Изъявления поощрения перед семьейгПусть слова похвалы и любви звучат в присутствии младших детей и других родственников. (Я не предлагаю делать это в присутствии сверстников подростка.) *Слова поощрения* — это один из пяти основных «языков любви». Все подростки нуждаются в поощрении. В переходном возрасте они полны неуверенности, и одобряющие слова для них подобны дождю, орошающему сухую почву. Для многих подростков нет ничего важнее, чем поощрение родителей.

Вот несколько примеров для начала.

«Мне так нравится быть с тобой».

«Я тебя обожаю».

«Я горжусь тобой».

«Ты — мое солнышко».

«Если бы мог выбирать из всех детей мира, я выбрал бы тебя».

«Ты такой чудесный».

«Я каждое утро просыпаюсь с мыслью: „Как мне повезло, что я твой отец/мать!"».

«Я вчера сидел за письменным столом и думал: „Как я скучаю по своей дочурке!"»

«Я так счастлив, когда ты рядом».

Если вы поэтичны по натуре, можете искренне сказать: **«Ты — источник радости в моей жизни», — и ваш ребенок будет счастлив.**

Теперь сами придумайте несколько подобных фраз, запишите их в блокнот и периодически чередуйте их со словами: «Я тебя люблю». Если ваш подросток привык слышать: «Я тебя люблю», одна из предложенных фраз может более эффективно утолить его эмоциональный голод.

Конечно, есть и другие способы словесного выражения любви. О них можно узнать если обратиться к Викки Лэнски, автору книги «101 способ рассказать ребенку о своей любви».

МАУДОД «ДТДиМ»

Дворец «Северное сияние»

г.Хабаровск
ул.Руднева, 68

Телефон: 8 (4212) 76-39-90; 8 (4212) 76-39-91
E-mail: dtdim-09@mail.ru
web-сайт: http://dk-khv.ru

МАУ ДО «ДТДиМ «Северное сияние»

Советы родителям подростков

Искусство научить слышать, или "Слушать ничего

Телефон: +7 (4212) 76-39-90

"Мой ребенок меня не слышит".

Шаг 1.

Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. Как ни странно, в таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным.

Шаг 2.

Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не будет у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына).

Шаг 3.

Говорите вежливо и… тихо. Быстрее всего вы заставите подростка не обращать на вас внимание, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите с ним вежливо — как вы хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, понизьте его — говорите мягче и тише.

Шаг 4.

Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас (попросите посмотреть на вас).Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос.

Шаг 5.

Иногда подросткам (да и не только) действительно сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может не слышать вас. Тогда делайте предупреждения — установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись". (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.)

Шаг 6.

Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте дочка (сын) становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять".

Шаг 7

В первую очередь, говорите с ним на равных, не сюсюкайте и не подавляйте — дайте ему почувствовать свою важность, значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Советуйтесь с ним почаще в разных семейных вопросах — не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Шаг 8

Когда ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы ваши замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребенка.

Шаг 9

Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше — на собственном примере.

присутствии других взрослых

Шаг 10

Никогда не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены. Как не надо и уговаривать, увещевать, ругаться — такая тактика никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Как показывают исследования, дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это… неэффективно для привлечения вашего внимания. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так ВСЕГДА.

Шаг 11

Важный момент: старайтесь поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глазу на глаз, а не в не в присутствии других взрослых или подростков. Иначе можете нарваться на еще большую грубость — помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

Шаг 12

Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще — это самый простой способ добиться желаемого. И потому как только вы увидите или услышите, что ваш "грубиян" проявляет вежливость или уважение, обяза-