

*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».**

*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:  
в ТБУ «Центр содействия семейному устройству детей, оставшихся без попечения родителей, подготовки и сопровождения замещающих семей г.Казани»**

**Контактный номер: (843) 555 – 12 – 40**

**Адрес: Казань, ул. Горьковского шоссе, 41а  
Проезд автобусами: №№ 36, 46, 72  
до остановки «Можайского»**

**Электронный адрес: [ddkrk@yandex.ru](mailto:ddkrk@yandex.ru)**

**Портал «Электронное образование»:  
<https://edu.tatar.ru/kirov/page2932640.htm>**

**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.

## **«Уроки любви и терпения для замещающих 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».*

**Казань, 2016**

*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 ребёнка?**

- Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддержания 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.