Родителям детей 13-15 лет

Покажите ребенку, что вам важна его успеваемость в школе

1. Попросите его поделиться чем-то, что он узнал в школе.
2. Очень важно слушать подростка и знать, что он думает о каких-то вещах. Не поправляйте подростка, не читайте нотаций, не говорите, что он не прав.
3. Планируйте вместе с ребенком специальное время для того, чтобы делать домашнюю работу. Проявите уважение к занятиям подростка. Соблюдайте тишину. Телевизор не должен работать в это время.
4. В доме должно быть специально оборудованное место, где подросток занимается.
5. Спрашивайте ребенка, нужна ли ему какая-то помощь. Просматривайте работу вместе с ребенком, когда она сделана.
6. Если это необходимо, сделайте так, чтобы ребенок попросил учителя помочь ему по какому-то предмету.

Когда семья обедает, хорошо побеседовать о том, что произошло за день

1. Постарайтесь выбрать время для обеда, когда вся семья в сборе и никто никуда не спешит. Дайте каждому шанс высказаться.
2. Это нормально, когда другие относятся по-разному к тому, что вы рассказываете. Каждый волен говорить то, что он думает, и знает, что другие позволят ему говорить.
3. Когда ребенок не хочет ничего рассказывать, вы можете сами рассказать о том, что случилось с ним за день, что вы видели. Например, что он популярен среди сверстников, так как ему часто звонят друзья, или что он хорошо заботится о младшем брате. Выбирайте то, за что можно похвалить!
4. Не избегайте «трудных» тем, если подросток сам их затронет.
5. Когда ребенок поделится чем-то, обязательно похвалите его за готовность обсуждать то, что его волнует.

Каждый член семьи должен выполнять определенную работу по дому

1. Определите три или более вида ежедневных работ и три вида работ, которые, необходимо выполнять еженедельно. Пусть ребенок выберет по одному виду работ из каждого списка. Ежедневными обязанностями могут быть: вынос мусора, мытье посуды, выгуливание животных и т.д. Еженедельные обязанности: пропылесосить дом, убраться в ванной комнате и т. д.
2. Некоторая работа не так приятна, как другие. Каждый должен делать какую-то приятную и какую-то неприятную работу.
3. Сделайте так, чтобы каждый знал, что в семье все равны.
4. Составьте список работ подростка, чтобы он мог отмечать выполненную работу.
5. Убедитесь в том, что подросток знает, как должна быть выполнена работа, чего вы от него хотите.
6. Очень часто ребенку приходится напоминать: «Работа должна быть сделана сегодня!»
7. Хвалите ребенка: за то, что он сам, без ваших напоминаний сделал работу; за то, что работа была сделана, когда вы напомнили; за хорошее отношение, за усердие во время работы; за помощь семье; за то, что ребенок взял на себя ответственность.

Подросток может помогать вам покупать продукты

1. Пусть ребенок вместе с вами напишет, какие продукты нужно купить.
2. Затем вместе внесите в список чистящие средства и другие нужные вещи, например, лампочки, батарейки и т. д.
3. Еще раз посмотрите на список вместе и постарайтесь понять, сколько денег вы потратите.
4. В магазине позвольте подростку выбирать, например, фрукты, крупы, салат и т. д. Покажите, как надо выбрать то, что лучше.
5. Обозначайте для подростка цену некоторых продуктов, например, одного или другого сорта груш. Выбирайте так, чтобы укладываться в установленные вами ранее ценовые рамки.
6. Покупка некоторых продуктов может стать еженедельной обязанностью подростка.

Помогите подростку, когда он чувствует себя плохо

1. Вы можете помочь своему ребенку почувствовать себя лучше, научив его произносить что-нибудь придающее уверенность: «Я нравлюсь себе, и я не обязан всегда говорить только то, что ждут от меня другие!» Пусть подросток учится не зависеть полностью от мнения окружающих. Он должен начать формировать свой взгляд на мир.
2. Когда другие подростки говорят что-нибудь плохое вашему ребенку, научите его отвечать: «Это то, что ты думаешь, но я думаю о себе иначе!»
3. Если эти высказывания противоречат вашим убеждениям или не работают для вашего ребенка, найдите другие. Подросток должен быть способен: говорить себе что-то, что поможет ему почувствовать себя лучше; противостоять попыткам окружающих разрушить его уверенность в себе.

Очень важно прикасаться к подростку и найти для этого приемлемый способ

1. Даже когда ребенок становится старше, очень важно, чтобы оставались тактильные контакты в его общении с родителями.
2. Прикасайтесь к ребенку так, как для него это комфортно, чтобы он чувствовал, что все в порядке.
3. Вы можете обнять подростка, погладить по спине, когда вы ощущаете близость, или рады видеть его, или хотите похвалить.
4. Ребенок сам может захотеть сесть близко к вам, например, когда вы смотрите телевизор.
5. Если подростку не нравится, когда к нему прикасаются, не оставляйте попыток, но делайте это медленно и тактично.

Рассказывайте подростку что-нибудь о себе. Когда вы делитесь с ним своими переживаниями, вы формируете доверие

1. Поговорите с ребенком, когда вы веселы или печальны, или если какое-то интересное событие произошло с вами.
2. Когда вы рассказываете что-то подростку, не думайте, что он отреагирует так, как вы хотите, или будет откровенен в ответ. Но будьте уверены, он это оценит.

Источник: сайт «Я – родитель» <http://ya-roditel.ru/parents/base/lessons13-15/index.php?sphrase_id=21384>