Рекомендации для родителей 15 – 16 летних подростков

1. Наставляйте, вместо того чтобы читать нотации. Постарайтесь слушать и искренне понимать ребенка, а после давать советы.
2. Показывайте пример на себе. Нельзя требовать от тинэйджера то, что вы и сами не делайте
3. Покажите реальные примеры из жизни. О сексуальной жизни, курении, алкоголе, о наркотиках или т.п. Важно увидеть негативные последствия, и чем ярче будет пример, тем лучше запомнится. Пусть к верному выводу он придет сам.
4. Давайте шанс на ошибку.  
   Предупредите о возможных последствиях, но выбор ребенок должен делать сам и неважно идет речь о выборе одежды или учебного заведения. Он должен делать ошибки и это нормально. Просто будьте рядом, и все будет хорошо
5. Медленно обучайте самостоятельности. Не стоит делать все за ребенка, а потом резко повесить всю ответственность на него. Плавно и медленно обучите самостоятельности. Если не получается сделать это в семье – мотивационные курсы – хороший вариант.
6. Любите и не скрывайте своих чувств. Ваш ребенок будет чувствовать себя увереннее.
7. Поддерживайте. Не скупитесь на комплименты
8. Слушайте и искренне интересуйтесь, задавая вопросы не такие, как «как дела?», а более глубокие, «Как ты сегодня себя чувствуешь?» «Как твои отношения с Сашей?» «Что заставило тебя улыбаться сегодня?» т.п. Делитесь, общайтесь, как с другом. Слушайте. Если не хочет общаться, то дайте время и попробуйте снова.
9. Обнимайте. Если ребенку это нравиться, а если нет - уважайте его границы. Не настаивайте на откровенности, создайте комфортную атмосферу*.*
10. Расставьте границы с четкими условиями Неправильно: «Не приходи поздно домой» Правильно: «Будь дома не позже 11»  
    Если не получилось, узнайте причину, и дайте понять, что это повториться не должно
11. Посвящайте ему время. Пойдите в кафе, по магазинам - туда где будет хорошо всем. Посмотрите вместе с обсудите кино. Если ему плохо, он не хочет с вами говорить, можете включить фильм, купить разных вкусностей и вместе провести время.
12. Делайте иногда приятные сюрпризы.  
    Они должны быть не частыми, но приятными.
13. Помогайте. Не делайте работу за него. Но будьте готовы объяснить и помочь. При этом не всегда стоит давать выход из сразу. Более мудрым решением будет задать правильней вопрос, который приведет вашего сына или дочь к ответу.
14. Имейте своё время, свои границы, свои чувства и свое увлечение.  
    Если тратить хотя бы 1-3 часа в день на себя и свои увлечения, можно отдохнуть и быть более счастливым.  
    Ребенок будет сильнее уважать вас. Хобби сделает вас не только родителем, но и отдельной личностью.  
    Это создание границ. Привычка постучаться в дверь и спросить разрешения, чтобы войти после в вашу или его комнату, сделают ребенка более понимающим к окружающим и к себе. Ведь вы показывайте, что каждый имеет право на личное пространство.  
    Говорите о том, что у вас свои дела, или вам нужно отдохнуть, а после чаепития вы с радостью уделите время ему.  
    Когда вы ставите границы, важно соблюдать их одновременно
15. Говорите о своих чувствах вместо обвинений. «Ты где была!!!?» - «Я очень переживала за тебя»  
    «Как ты смеешь...» - «Твой поступок меня расстроил разочаровал» и т.п. Это укрепит отношения и вместо криков, истерик и непонимания вы получите сочувствие, хотя может не сразу, и попытки изменить ситуацию.