

ПОДРОСТОК МЕНЯЕТ ВНЕШНОСТЬ: РУГАТЬ ИЛИ ПОНЯТЬ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Внешний вид и одежда подростка – мощный способ общения. Внешний вид и одежду можно использовать, чтобы привлечь определённую категорию людей или оттолкнуть её. Подростки могут не знать, как и с кем говорить о своих проблемах, кому можно доверять, кто может оказать реальную помощь, поэтому за них это «делает» внешний вид и одежда: «Кто-нибудь, пожалуйста, заметьте меня и помогите!».

Если дочь или сын стали выбирать кричащий стиль одежды, сделали тату или пирсинг, покрасили волосы, постарайтесь проанализировать и разобраться, изучите его настроение, проблемы, изменения, которые происходят как внутри ребёнка, так и снаружи.

Несколько советов родителям:

- Во-первых, нужно справиться со своими эмоциями. Это может быть гнев, страх, раздражение, желание, чтобы подросток продолжал быть «хорошей девочкой/хорошим мальчиком» и делал всё «как мама говорит». Спокойные родители – спокойный ребёнок!
- Честно поговорить с ребёнком о том, что Вы чувствуете. Опишите свои переживания и эмоции, не предъявляя обвинений, не обижая и не обзывая. Разговаривайте спокойно, уважительно, без «пинков» и оскорблений. Не допускайте в общении с подростком позиции «Ты должен, ты обязан, потому что...».
- Не надо запугивать ребёнка тем, что находится в опыте взрослого человека, это не сработает. Фразы типа «Вот будут у тебя свои дети – поймёшь», «Маленький ещё так разукрашиваться» только оттолкнут его, и он будет продолжать замыкаться, не захочет делиться с родителями переживаниями, а наша цель – наладить контакт и доверительное общение.
- Настройтесь на искреннее общение с подростком. Интересуйтесь тем, что ему нравится, чем увлечён, что у него хорошо получается, какие у него планы на будущее, стремления. Говорите о способностях и возможностях, о друзьях.

ПОДРОСТОК МЕНЯЕТ ВНЕШНОСТЬ: РУГАТЬ ИЛИ ПОНЯТЬ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Внешний вид и одежда подростка – мощный способ общения. Внешний вид и одежду можно использовать, чтобы привлечь определённую категорию людей или оттолкнуть её. Подростки могут не знать, как и с кем говорить о своих проблемах, кому можно доверять, кто может оказать реальную помощь, поэтому за них это «делает» внешний вид и одежда: «Кто-нибудь, пожалуйста, заметьте меня и помогите!».

Если дочь или сын стали выбирать кричащий стиль одежды, сделали тату или пирсинг, покрасили волосы, постарайтесь проанализировать и разобраться, изучите его настроение, проблемы, изменения, которые происходят как внутри ребёнка, так и снаружи.

Несколько советов родителям:

- Во-первых, нужно справиться со своими эмоциями. Это может быть гнев, страх, раздражение, желание, чтобы подросток продолжал быть «хорошей девочкой/хорошим мальчиком» и делал всё «как мама говорит». Спокойные родители – спокойный ребёнок!
- Честно поговорить с ребёнком о том, что Вы чувствуете. Опишите свои переживания и эмоции, не предъявляя обвинений, не обижая и не обзывая. Разговаривайте спокойно, уважительно, без «пинков» и оскорблений. Не допускайте в общении с подростком позиции «Ты должен, ты обязан, потому что...».
- Не надо запугивать ребёнка тем, что находится в опыте взрослого человека, это не сработает. Фразы типа «Вот будут у тебя свои дети – поймёшь», «Маленький ещё так разукрашиваться» только оттолкнут его, и он будет продолжать замыкаться, не захочет делиться с родителями переживаниями, а наша цель – наладить контакт и доверительное общение.
- Настройтесь на искреннее общение с подростком. Интересуйтесь тем, что ему нравится, чем увлечён, что у него хорошо получается, какие у него планы на будущее, стремления. Говорите о способностях и возможностях, о друзьях.

- Самое главное – это безусловная любовь и принятие ребёнка, которые проявляются в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от его успехов и неудач, не обесценивая его проблемы.
- Узнайте у ребёнка, чем вызвано желание изменить свою внешность. Как правило, он говорит: «Друг сделал татуировку, я тоже хочу». Уточните, что случится, если он попробует выражать себя как-то иначе? Так Вы научите ребёнка создавать причинно-следственные связи и делать собственные выводы.
- Если пирсинг или татуировка уже сделана, наставлять подростка на путь истинный уже поздно. Это толкнёт его на усугубление ситуации: на теле появятся новые пирсинги и татуировки. Правильным будет проявление сочувствия: спросите, больно ли ему, как ухаживать за проколотой или татуированной областью. Предложите вместе выбрать серёжку или подобрать одежду.
- Если подросток только собирается сделать татуировку или пирсинг, предложите альтернативу: «Давай попробуем временную татуировку, она будет выглядеть как настоящая, но у тебя будет время принять окончательное решение». Отведите ребёнка сделать пирсинг в проверенное медучреждение, чтобы процедура была безопасна.
- Если ребёнок купил толстовку или штаны, которые вам не нравятся, то пусть он их носит, со временем он сам потеряет интерес к этим вещам.
- Если вы заметили, что дочь проявляет повышенный интерес к косметике, расскажите, как ухаживать за лицом и телом, вместе сходите в магазин и подберите соответствующую возрасту косметику, научите её краситься, отведите к парикмахеру-стилисту, чтобы подобрать образ.
- Почаще вспоминайте себя в подростковом возрасте, рассказывайте об этом сыну или дочери.
- Если случается неприятность, то совместно разберите случившееся, внимательно выслушав подростка. В некоторых случаях следует привлечь психолога или обратиться за медицинской помощью.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

- Самое главное – это безусловная любовь и принятие ребёнка, которые проявляются в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от его успехов и неудач, не обесценивая его проблемы.
- Узнайте у ребёнка, чем вызвано желание изменить свою внешность. Как правило, он говорит: «Друг сделал татуировку, я тоже хочу». Уточните, что случится, если он попробует выражать себя как-то иначе? Так Вы научите ребёнка создавать причинно-следственные связи и делать собственные выводы.
- Если пирсинг или татуировка уже сделана, наставлять подростка на путь истинный уже поздно. Это толкнёт его на усугубление ситуации: на теле появятся новые пирсинги и татуировки. Правильным будет проявление сочувствия: спросите, больно ли ему, как ухаживать за проколотой или татуированной областью. Предложите вместе выбрать серёжку или подобрать одежду.
- Если подросток только собирается сделать татуировку или пирсинг, предложите альтернативу: «Давай попробуем временную татуировку, она будет выглядеть как настоящая, но у тебя будет время принять окончательное решение». Отведите ребёнка сделать пирсинг в проверенное медучреждение, чтобы процедура была безопасна.
- Если ребёнок купил толстовку или штаны, которые вам не нравятся, то пусть он их носит, со временем он сам потеряет интерес к этим вещам.
- Если вы заметили, что дочь проявляет повышенный интерес к косметике, расскажите, как ухаживать за лицом и телом, вместе сходите в магазин и подберите соответствующую возрасту косметику, научите её краситься, отведите к парикмахеру-стилисту, чтобы подобрать образ.
- Почаще вспоминайте себя в подростковом возрасте, рассказывайте об этом сыну или дочери.
- Если случается неприятность, то совместно разберите случившееся, внимательно выслушав подростка. В некоторых случаях следует привлечь психолога или обратиться за медицинской помощью.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)