

10 советов родителям подростков.

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие правоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросток поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые

другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его

желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.



Советы психолога родителям подростка

Главное в общении с подростком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения. Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.

Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.

Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.

Безусловно принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.

Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»

Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.

Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.

Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.

Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.

Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.

Правил, запретов не должно быть слишком много.

Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.

Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.

Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое.

Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи

Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком!

Как разговаривать с подростком?

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извел", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

1. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

2. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

3. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

4. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

5. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

У ребенка боязнь отвечать у доски. Как помочь?



Страх отвечать у доски встречается у учащихся разного возраста — как у малышей, так и у старшеклассников, причем у них даже чаще. Понятно, что такой страх очень мешает в учебе, кроме того, несет опасность стать устойчивым свойством — боязнью публичных выступлений в будущем. В чем причины появления такого страха?

Иногда — недостаточное знание предмета, иногда — психологические причины. И в том, и в другом случае можно и нужно помочь, выяснив истоки боязни отвечать у доски.

Первым правилом для детей, которые боятся отвечать у доски, должен стать обязательный пересказ подготовленного домашнего задания, причем не только устных предметов, но и письменных: нужно рассказать, как решена задача, на какие правила упражнение и т.д. Старшим школьникам стоит ввести в неизменную привычку составлять план ответа, запоминать его в, отвечая в классе или пересказывая урок дома, стараться придерживаться его. Особенно это эффективно при подготовке большого по объему учебного материала. Оптимально, если такая привычка сформирована в более младшем возрасте — тогда при хорошо подготовленном домашнем задании ученик уверенно чувствует себя у доски.

Если же возникает тревожность, неуверенность, еще не переросшая и устойчивый страх, то ребенку можно посоветовать:

- когда тебя вызывают отвечать у доски, выходи, считая про себя до "пяти";
- представь, что с каждым шагом твоя уверенность в силах прибавляется;
- досчитав, сделай (тихо, незаметно) глубокий вдох и медленный выдох;
- после этого можешь спокойно начинать отвечать.

А вот старшим школьникам можно посоветовать такие приемы борьбы со своим страхом:

- когда тебя вызывают отвечать у доски, постарайся вспомнить свое спокойное состояние, которое было у тебя дома, когда ты пересказывал урок;
- выйдя к доске, скажи себе: "Я спокоен!", сделай глубокий вдох и медленный выдох, прими непринужденную позу и начни ответ, при этом следи за своим голосом, старайся говорить спокойно, уверенно;
- обязательно после ответа оцени: что было хорошего, что не получилось, над чем придется поработать.

Частые нарушения поведения у подростка

Нарушения поведения: реакция отказа

Главные причины нарушений:

1. Противодействие родителей в общении со сверстниками, реально или предположительно оказывающих на них отрицательное воздействие.
2. Смена ребёнком места учёбы, особенно без его на то желания.
3. Резкая смена стиля отношений и поведения в учебной среде, запрещение или объективное отстранение от занятия любимым делом и т.д.

Формы проявления:

1. Отказ от общения, приёма пищи, выполнения домашних обязанностей или уроков.
2. Подавленность, печальность, уход от общения со сверстниками и педагогами, нежелание идти на контакт.

Нарушения поведения: реакция протеста (оппозиция)

Главные причины нарушений:

Главная причина такого поведения подростка – стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя. Негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье для него нет примера позитивных форм поведения

Формы проявления:

Обычно в конфликтных ситуациях происходит ущемление самолюбия подростка, по его мнению, требования необоснованны и наказания неправомерны как со стороны родителей, так и учителей. Реакция протеста может быть как активной, так и пассивной. Пассивной форме свойственна замаскированная враждебность, недовольство, обида на взрослого, утрата благоприятного эмоционального контакта, стремление избегать общения с ним. Зачастую при общении подросток может демонстративно молчать, при этом, не проявляя явных признаков агрессивности и не проговаривая причин своего недовольства, что может значительно осложнить процесс выявления реальной причины такого поведения и налаживание комфортных взаимоотношений. Реакция активного протеста проявляется в виде непослушания, грубости, вызывающего, даже агрессивного поведения в ответ на конфликт, неправильные методы воспитания, наказания, упрёки, оскорбления. Как правило, подобная реакция возникает по отношению к тем лицам, которые являются для них источником переживаний.

Нарушения поведения: реакция активного протеста (сопровождается двигательными «бурями»).

Главные причины нарушений:

Характерна для детей, страдающих психопатией или с органическими поражениями головного мозга.

Формы проявления:

В гневе они крайне агрессивны, могут ломать мебель, склонны к вербальным формам агрессии (нецензурной брани). У них проявляются и вегетативные реакции (повышается потливость, лицо краснеет, пульс учащается, дыхание глубокое и частое). Активная форма протеста может проявляться в стремлении делать назло, оговаривать человека перед посторонними или учителями, выдавать его тайны, обижать близких ему людей или любимых животных.

Нарушения поведения: реакция протеста (уход из дома).

Главные причины нарушений:

Эта форма поведения подростка наиболее типична для семей с повторными браками, а их цель – вызвать дополнительное внимание и проявление любви со стороны родного родителя. Главная причина такого поведения подростка – стремление привлечь к себе

внимание родителей, заставить полюбить себя, негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье у него нет примера позитивных форм поведения.

Формы проявления:

Они, как правило, не уходят далеко из дома, стараются попадать на глаза знакомым, чтобы на него обратили внимание и вернули домой. В поведении подростков из таких семей может проявляться демонстративность, стремление привлекать к себе внимание, шокировать своим поведением. В таком состоянии подростки, особенно мальчики, склонны к употреблению алкоголя, прогулам занятий, изменению своей внешности.

Нарушения поведения: реакция имитации.

Главные причины нарушений:

Стремление подражать кому-либо.

Формы проявления:

Появление у подростка немотивированной скрытности, лживости, неадекватности поступков.



Нарушения поведения: реакция группировки со сверстниками.

Главные причины нарушений:

Стремление группировки со сверстниками весьма присуще для детей подросткового возраста. Это объясняется психологическими особенностями данной возрастной группы. Как правило, в группе появляется лидер, который может быть как позитивным, так и негативным.

Формы проявления:

Для групп с асоциальным лидером свойственна активная противоправная и криминальная деятельность с вовлечением в свои ряды максимального количества членов. Подобная подростковая «организация» всячески стремится сделать свою деятельность привлекательной, внешне красивой, используя для этого яркую символику.

Нарушения поведения: неврастические реакции.

Главные причины нарушений:

Возникает вследствие перенапряжения нервной системы в связи с чрезмерными физическими и интеллектуальными нагрузками. Особенно явными эти состояния становятся в период сессии, итоговых контрольных работ и, как правило, ими страдают дети, не равнодушные к результатам учёбы и имеющие дополнительные учебные нагрузки (музыка, иностранные языки, и т.д.). стимулами появления невротических состояний могут быть и разлады в семье, разводы, пьянство родителей.

Формы проявления:

Симптомами появления невротических состояний является повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, утомляемость ребёнка, вялость, сонливость, пассивность как в учебной так и во вне учебной деятельности. Проявлением невротических состояний может быть речевая патология (заикание, временная немота), нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез.

Идеальный родитель подростка

Как стать идеальным родителем для подростка?

1. Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Родители выступают то в роли ведущего, то в роли ведомого, то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём роли эти — не маски (главное — ничего не «играть»), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребёнка и уважение к ДРУГОЙ отдельной личности.

2. Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это — абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. Ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ Ваши действия, стратегии, статус.

3. Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.

4. Не закикливайтесь на конкретном «воспитательном воздействии». Всё равно все будет по-другому. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумываете одно, а получится совсем другое. Радуйтесь - ваш ребёнок избавил Вас ещё от одного стереотипа. Таким образом, он способствует Вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.

5. Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы Вы будете в своём желании опробовать НОВЫЕ способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее Вы начнёте говорить с ним на одном языке. Постоянно удивляйте подростка своей изобретательностью.

6. Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Все происходящие с подростком изменения как физические, так и духовные, он воспринимает очень трагично. Не застревайте на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, не шутите над эмоциями подростка, эффективнее будет иронизация над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.

7. «Отфильтровывайте» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста: она сама не идеальна в плане глубины анализа, а тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не всё, что Вы прочли, относится именно к Вашему ребёнку. Далеко не все «ужастики», которые случаются с подростками, обязательно должны произойти с Вашим ребёнком.

8. В Вашей семье наверняка существуют семейные ценности и традиции. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и Вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо, и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, как показать и убедить ребенка в преимуществах того или иного качества или свойства.

Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.

9. Стремление к самостоятельности - одно из главных стремлений подростка. Но

самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Проблема в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Дайте ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по Вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.

10. Подросток — не глина, да и Вы — не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все Ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него -совсем другое «идеальное Я». Ваша цель — помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.

11. Помогите ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это — очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, Вы — лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.

12. Подростковый период — это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий — это результат, объединяющий в себе все компоненты.

13. Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Ведь, каждая ошибка - это ступенька к саморазвитию и самосовершенствованию. Банальное: «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».

14. Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительны, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».

15. Самопознание — прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие — это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.

Советы психолога родителям подростков

Как разговаривать с подростком?

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

1. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.
2. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.
3. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
4. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.
5. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Причины конфликтов.

- Столкновение интересов родителя и ребёнка.
 - «Что чаще всего является поводом для конфликта с родителями?»
 - **Ответы детей:**
 - Школа, учёба, плохие оценки. (35 ч)
 - Дела по дому, домашние обязанности. (16 ч)
 - Непонимание. (14 ч)
 - Запреты (гуляние, одежда, телевизор, компьютер), строгость, придирчивость родителей. (13 ч)
 - Из-за пустяков, мелочей. (6 ч)

- Приказы, команды.

«Сейчас же перестань!», «Быстро убери всё!», «Замолчи, чтобы больше я этого не слышал!».

В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

- Предупреждения, предостережения, угрозы.

«Смотри, как бы не стало хуже», «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень», «Не придёшь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребёнка неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик.

При частом повторении угроз, предупреждений, дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

- **Мораль, правоучения, проповеди.**

«Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых», и т. д.

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

- **Советы, готовые решения.**

«А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...», «По-моему, тебе нужно пойти и извиниться» и т. д.

Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его и наперёд всё знаем. Иногда такая позиция родителей раздражает детей и не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме.

- **Критика, выговоры, обвинения.**

«На что это похоже!», «Опять всё сделала не так!», «Всё из-за тебя!» и т. д.

никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность. Разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребёнка формируется низкая самооценка: он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безнадёжный, неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

- **Обзывание, высмеивание.**

«Не будь лапшой», «Какой же ты лентяй», «Ну просто дубина!» и т. д.

Всё это – лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе.

Результаты опроса

Чувства детей.

- Обиду. (25 ч)
- Ненависть, злость, гнев, недовольство, раздражение, возмущение. (15 ч)
- Вину. (15 ч)
- Плохое настроение, тяжело на сердце, на душе. (14 ч)

- Ничего. (9 ч)
- Грусть, огорчение, ненужность, разочарование, стыд, жалость. (1 -3 ч)

Чувства родителей.

- Не знаю. (18 ч) По ним не видно. (1 ч)
- Злость, раздражение, ненависть, неприязнь ко мне. (18 ч)
- Обиду. (10 ч)
- Огорчение. (6 ч)
- Ничего.(5 ч) Им всё равно. (2 ч)
- Волнение, грусть, разочарование, вину, переживание, боль, неудобство. (1 – 3 ч)
- Мне всё равно. (1 ч)

Советы психолога

Как быть с нашими чувствами.

- Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от **первого лица**. Сообщите **о себе, о своём** переживании, а не о нём, не о его поведении.
- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Результаты опроса.

Первый шаг к примирению.

- Успокоиться и извиниться. (31 ч)
- Исправиться; сделать то, что они просят; уступить. (20 ч)
- Начать разговор заново; первым заговорить. (15 ч)
- Не знаю. (6 ч)
- Сидеть и молчать; ничего не делать первым. (7 ч)

Трудно ли примириться.

- Не трудно. (49 ч)

- Трудно, очень трудно. (18 ч)
- Иногда трудно. (10 ч)
- Я и не собираюсь. (1 ч)

В чём трудность?

- неловко; стыдно;
- чувствую вину, неуверенность;
- не могу пересилить себя, найти слова;
- потому, что не прощают, не верят мне, опять будут ругать, не чувствую своей вины.

Как избежать конфликтов?

- Надо их слушать; всё выполнять, даже если не хочешь; подчиняться; не спорить. (24 ч)
- Хорошо учиться (20 ч), вести себя (5 ч), не огрызаться (7 ч).
- Понимать друг друга, договариваться. (12 ч) Обсуждать проблемы в кругу семьи, находить компромисс. (2 ч)
- Родители должны понимать детей, снизить планку требований. (8 ч)
- Не знаю. (7 ч)
- Чтобы учитель не приходил домой. (3 ч)
- Уйти куда подальше. (1 ч)

Как разрешать конфликты.

Первый способ разрешения конфликтов.

Настоять на своём.

- первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает родитель**». Сами того не замечая, родители показывают сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что хочешь, не считаясь с желаниями другого». Дети быстро учатся делать то же, они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень»;
- другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. И если это постоянно, ребёнок усваивает другое правило: «Мои личные интересы не в счёт, всё равно придётся делать то, что хотят или требуют родители»;

- дети постоянно оказываются побеждёнными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными.

Второй способ разрешения конфликтов.

Уступить, сохраняя мир.

- **второй** неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает только ребёнок**». В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать;
- со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве. Часто встречают насмешки и даже отвержение;
- в такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребёнком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Третий способ разрешения конфликтов.

Конструктивный: «Выигрывают обе стороны: и родитель и ребёнок».

Шаги разрешения:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений (без критики).
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения (уточнения различного рода).
5. Выполнение решения, проверка.

Этап прояснения конфликтной ситуации.

1. Сначала родитель выслушивает ребёнка. Уточняет, в чём состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно. Что его затрудняет. Делает он это в стиле **активного слушания**, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребёнка. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребёнка, острота назревающего конфликта спадает, и возникает готовность пойти навстречу друг другу.
2. После этого родитель говорит о своём желании или проблеме, используя форму **«Я – сообщения»**. Ребёнку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем вам – о его.

Положительные моменты:

- каждый участник оказывается выслушан;

- каждый вникает в положение другого;
- между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обиды; напротив, сохраняется атмосфера дружеских отношений;
- ребятам предоставляется возможность осознать свои истинные желания;
- дети получают прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы.

Идеальная модель семейных отношений с ребёнком подросткового возраста:

- все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;
- каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;
- родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его;
- члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;
- не обобщают прошлое, неприятное;
- рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;
- хвалят хорошие дела и поступки;
- в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы.

Наличие этих моментов в семье позволяет избежать многих кризисов подросткового возраста:

- ребёнку не приходится бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость;
- ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме;
- подросток постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми;
- у подростка развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться;
- в таких семьях нет накопления взаимных обид. Которые разрушительно действуют на общение.

Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор.