

# Консультации психолога для родителей 7 класса

ТЕМА1. Особенности взаимоотношений с  
сиблингами

ТЕМА2. Ваш любимый неидеальный ребенок

ТЕМА3. Как помочь ребенку стать взрослым

ТЕМА4. Особенности подросткового возраста.

Предотвращение отчужденности между  
родителями и детьми

ТЕМА5. Как услышать ребенка, пока он не стал  
«трудным»

# ТЕМА 1

## Особенности взаимоотношений с сиблингами

Сразу определимся, что сиблингами называют родных братьев и сестер в семье. Но как же часто приходится встречать братьев и сестер, которые не ладят между собой. И главная тому причина - ревность, испытываемая ими по отношению к родителям. Ни для кого не секрет, что страшна не столько ревность и конфликты сиблингов, сколько их последствия - одиночество, разобщенность и изолированность. Поэтому с давних времен и до сегодняшнего дня актуален вопрос: как избежать появления ревности между братьями и сестрами?

Пока ребенок единственный в семье - проблемы только с ним. Когда появляются еще дети - начинаются проблемы с двумя, а также и у них друг с другом. Проблема взаимоотношений сиблингов стара как мир. С библейских времен человечеству известна история о злом Каине, из ненависти убившем родного брата Авеля и принесшем его в жертву Богу. Примеров тому в истории тысячи. С тех пор, несмотря на минувшие тысячелетия и на развитие научно-технического прогресса, братья и сестры продолжают жестокую борьбу за существование, за «место под солнцем».

Нередко дети делают своему родному брату/сестре гадости исподтишка. Классическая ситуация, когда старший ребенок в тайне от родителей делает гадости еще несознательному малышу (щипает, дергает за волосы, ломает игрушки). Бывает, и подушку на голову кладут, когда ребенок спит. В одной знакомой мне семье дочь 4,5 лет прибегала к разным ухищрениям, чтобы избавиться от младшего братишки: то «случайно» сломается его детская кроватка, когда он там спит, то из коляски выпадет «сам». Остается поражаться таким искусным проявлениям детской жестокости. Но все это лежит, на наших с вами плечах, уважаемые родители. Когда ребенок настолько ревнует, представьте, каково ему. На самом деле, появление второго ребенка в семье - зачастую является стрессом для первого ребенка, особенно дошкольного возраста, если родители его к этому не подготовили грамотно.

Очень долго ребенок - абсолютный эгоист. Он не желает делить родительскую заботу о себе ни с кем. Поэтому он чувствует тревогу всякий раз, когда его наказывают, обижаются на него, хвалят при нем соседского малыша или как-то еще дают понять, что он не оправдывает ожиданий. А уж когда в доме появляется младенец, первенец легко может решить, что это он был недостаточно хорош, послушен, способен, старателен и поэтому вы решили завести себе «запасного» ребенка, так как первый вам не удался. Вот почему, даже повзрослев, дети часто продолжают неосознанно воспринимать друг друга как конкурентов, и в их отношениях бывает так мало терпимости.

Что могут сделать родители, для того, чтобы избежать жесткой конкуренции и конфликтности сиблингов. Для начала, определимся с разницей в возрасте и полом.

Возрастной барьер. Многие родители предполагают, что чем меньше разница в возрасте между детьми, тем дружнее они будут жить в дальнейшем. Но ожидания оправдываются не всегда.

Существует много разных теорий о том, когда нужно заводить второго ребенка. В литературе часто указываются 2 года, 7-8 и 12-14 лет. Оптимальным следует считать 3-4 года. Это обусловлено не только физиологическим фактором восстановления женского организма после первых родов, но и психологическим моментом. Первые 3 года мать и дитя представляют собой в некотором смысле единое существо. В возрасте 3-4 лет происходит первый и самый серьезный психологический кризис в детском сознании,

появляются самостоятельные «хочу» и «могу». Это сигнал о том, что ребенок начинает отделять себя от мамы. В этом возрасте он стремится получить в семье новые обязанности, ответственность, желает все делать сам, поэтому уход и забота о младшем братике или сестренке может прийти ему по душе.

Пол ребенка. Большинство авторов утверждают, что однополые дети более конфликтны. На практике это в большинстве случаев подтверждается.

Если есть у сиблингов борьба за власть в семье, значит, кто-то из них чувствует себя обделенным в полномочиях.

Роли «любимец» - «отвергнутый»

Обратите внимание на то, нет ли среди ваших детей явных «любимчиков», которым позволено все, или, наоборот, бедных Золушек, которые вынуждены лишь покорно ждать взросления, когда они смогут освободиться от ваших предрассудков. С психологической точки зрения, и изгои, и любимчики все равно травмированы. Первые обижены, но не свободны: они всю жизнь пытаются любыми средствами заполучить доказательства любви и признания. Вторые избалованы и плохо подготовлены к реальной и, главное, самостоятельной, жизни.

Отсутствие личного пространства. Личные вещи очень важны для детей, они подпитывают чувство их индивидуальности. А если братья или сестры постоянно берут эти вещи или портят их, дети могут относиться к этому так же, как вы отнеслись бы к ограблению или даже насилию. Естественно, временами братья и сестры испытывают друг к другу чувства злости, ненависти и недовольства. Если взрослые старательно закрывают на это глаза, враждебность просто загоняется в подполье, где подогревается еще и обидой, чувством непонятости, виной или страхом. Детям важно чувствовать, что к каждому из них относятся справедливо. Справедливо не обязательно означает одинаково. Ребенок точно оценит ваше внимание, если вы позаботитесь именно о его эксклюзивных потребностях, а не подарите ему то же самое, что и его сестре.

Чувство обделенности родительским вниманием. Выделите специальное время для общения с каждым ребенком. При появлении в семье нового ребенка, определите время, посвященное общению только со старшим ребенком. Не позволяйте ничему постороннему мешать этому. Старший ребенок должен знать, что у него всегда есть особое время, которое он может провести наедине с кем-то из родителей.

Игнорирование индивидуальности, разницы между детьми.

Уважайте разницу между детьми. Казалось бы, разве это не справедливо дать каждому ребенку одинаковое количество блинов за завтраком? Но это «справедливое» обращение не принимает во внимание то обстоятельство, что у каждого ребенка может быть различный аппетит. Если вы услышите: «А почему ему досталось три блинчика, а мне только два?» - отвечайте: «А, ты все еще голоден? Дать тебе целый блинчик или половину? Целый? Сейчас принесу». Таким образом, поменялись смысловые акценты. Вы не утверждаете: «Ты получаешь столько же, сколько и старший брат». Теперь вы говорите совершенно иное: «Я готова удовлетворить твои личные пожелания».

Простых решений проблемы не существует, однако важно помнить, что некоторые конфликты могут играть положительную роль - при условии, что они не заходят слишком уж далеко. Стрессы и ссоры случаются потому, что именно так достигается переход на новый, более стабильный уровень отношений. Но дети делают это слишком неуклюже, поэтому им нужна помощь родителей.

В большинстве случаев родителям следует избегать роли арбитра в стычках между детьми. Но если вас все-таки втянули в ссору, дайте каждому ребенку возможность высказать свою жалобу или обиду, а затем попросите одного вкратце изложить суть жалобы другого, чтобы убедиться, что он все услышал и правильно понял. Пусть потом дети вместе составят перечень возможных путей и способов разрешения конфликта. В таком случае вы не только вернете ответственность за решение конфликта обратно в руки

детей, но и научите их преодолевать различные жизненные неурядицы, препятствия и негативные моменты.

Дайте возможность высказаться всем. Если ребенок принимал участие в разработке какого-то правила, он постарается сделать так, чтобы это правило не нарушалось. Но если правило навязано ему сверху, вполне вероятно, что он попытается все-таки нарушить его. Закрепите новые правила поведения внутри семьи. Если правило гласит «никаких драк», дисциплинарным наказанием за его нарушение должно быть временное приостановление всех игр. Это очень эффективный прием. Когда дети начинают драться, родители должны сказать: «В этом доме драки не допускаются. Вот ты садись сюда, а ты сядешь сюда». Стулья должны быть приставлены к стене и расположены так, чтобы дети не могли видеть друг друга. Подождите минут пять, и потом поговорите с детьми об их ссоре. К этому моменту они, наверное, уже успокоились - как раз время обсудить разумные альтернативы дракам.

Покажите детям положительные стороны их совместной жизни, иногда давайте им общие задания, старайтесь ровно вести себя с каждым из них. Если дети однополые, лучше, если у каждого из них будут свое хобби, талант или увлечение, чтобы им как можно меньше приходилось соревноваться.

Научите сиблингов использовать прямые контакты, то есть выражать ревность не косвенно, родителям, а открыто, друг другу: «Мне не нравится, когда ты со мной дерешься...», «Я обижаюсь, когда ты берешь мои вещи...». Подобные заявления способствуют поиску детьми новых, грамотных форм общения, минуя взаимные «задевания»;

Братья и сестры тоже важнейшие в жизни учителя. С ними приходится ссориться и мириться, соперничать за внимание родителей, делить комнату, игрушку и конфеты. Старшие подвигают малышей тянуться за ними, становятся такими же умелыми и самостоятельными, дарят ни с чем не сравнимое чувство защищенности. Младшие учат старших заботе, великодушию, ответственности, своим безоглядным обожанием делают им «прививку» от низкой самооценки. Если родители не отдавали явного предпочтения кому-нибудь одному из детей, не нарушали права одного ради другого, братья и сестры на всю жизнь останутся дружны и близки.

Похоже, проблему ревности и конфликтов сиблингов, сколько бы ни существовало человечество, и, как бы ни развивалась наука психология, никогда не удастся решить до конца. Всегда будут существовать братья и сестры, Каины и Авели, ненавидящие друг друга. И задачей психологов и родителей остается лишь продление замечательной сказки под названием Детство.

Детство - это удивительная страна, полная чудес и радости от общения с близкими и родными людьми. Воспоминания о нем должны всегда радовать, посещая человека во взрослой жизни. Нам нужно сделать все возможное, чтобы библейская трагедия повторялась как можно реже, чтобы Детство не стало тюрьмой, побег из которой представляется единственно разумным выходом.

Взаимоотношения братьев и сестер в семье

Очень часто семьям, имеющим двоих детей, приходится сталкиваться с ситуацией, когда дети дерутся друг с другом или обзывают друг друга как самые злейшие враги. Что делать в такой ситуации? Необходимо искать истинную причину враждебных отношений между детьми. Чаще всего подобное поведение спровоцировано родителями.

В семьях, где подросток является старшим братом или сестрой, он претендует на роль воспитателя для младших. Малыши постоянно жалуются родителям. Взрослых быстро утомляют такие ссоры и недоразумения. Они, не разобравшись в чём дело, берут под защиту младших детей и совершают тем самым две большие педагогические ошибки. Во-первых, поощряют капризы малышей, во-вторых, вместо того, чтобы поддержать и направить хорошее стремление, подавляют его. Тем самым, взрослые лишают себя

нужных в семье помощников в воспитании младших детей и игнорируют эффективную форму воздействия на самих подростков. Ибо, поднимая в глазах младших, когда для этого есть основания, авторитет подростка как старшего, родители протягивают новую, педагогически очень ценную нить в своих взаимоотношениях с взрослеющими детьми. Они получают возможность решать вместе с ними вопросы воспитания сестёр и братьев в желательном направлении, а тем самым, косвенно, оказывать влияние и на самих подростков.

Первый ребёнок - это центр внимания всей семьи. Он обычно консервативен, поскольку привык защищать своё положение. Он очень ответственен, в нём обострённо развито чувство долга.

Появление брата или сестры неожиданно лишает его всей власти, отбрасывает обратно в мир детей. И вот тогда начинается борьба за утраченное первое место в сердцах родителей. Вот откуда берёт начало отличающая его амбициозность. Привычка использовать свою власть в отношении братьев и сестер позднее проявляется в стремлении доминировать над другими и всегда держать ситуацию под контролем.

Второй ребёнок не переживает травмы «низвержения с престола», так как никогда и не занимал привилегированного положения. Зато он всё время чувствует себя отеснённым в сторону, потому что всегда есть кто-то, стоящий на один шаг впереди его. Если первые дети отождествляют себя с родителями, то есть с законной властью, то вторые стремятся эту власть оспорить. Привыкшие с первых лет жизни сражаться за нарушения «статуса», они более открыты для различных новшеств. Чувство зависимости от старшего брата или сестры может оказаться сильным стимулом для того, чтобы превзойти его, сделаться лучше, чем он. Ведь преимущество вторых заключается в том, что они не так сильно отягощены давлением со стороны родителей. Но если второй ребёнок слишком обострённо чувствует своё общее несоответствие, он может так никогда и не избавиться от синдрома неудачника.

Чтобы избежать враждебности во взаимоотношениях старшего и младшего ребёнка следует соблюдать несколько простых правил:

- единство требований;
- равное распределение обязанностей между всеми членами семьи;
- собственный положительный пример;
- совместные праздники;
- доверительные отношения.

Педагог-психолог  
С.В. Бабахина

## ТЕМА 2

### Ваш любимый неидеальный ребенок

Что дает ему родительская любовь, почему она важна?

Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие. Каждым обращением к ребенку – словом, интонацией, жестом, даже молчанием – мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение «я хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание ребенок воспринимает как сообщение «**Ты плохой!**», критику – «**Ты не можешь!**», невнимание – «**Мне до тебя нет дела**» или даже «**Я тебя не люблю**».

Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение мы сейчас ему посылаем. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от нас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его «воспитывать» и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло, принятие и одобрение.

Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся к детям. А они всегда понимают нас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: «Меня не любят», «Я им не нужен».

Дети настолько не уверены в нашем к ним отношении?

Да, не уверены. Они подсчитывают любые проявления нашей любви, у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: «Брат подарил цветочек – мама обрадовалась, я подарила – обрадовалась меньше», «Папу мама любит больше, чем меня», «Гости пролили чай, мама сказала – ничего, а я пролил – меня отругали»... Им очень не хватает внешних «сигналов» любви. А ведь положительное отношение к себе – это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ищет подтверждения тому, что он хороший.

Так как же родителям выражать свою любовь? Говорить больше теплых слов: «**Мне хорошо с тобой**», «**Я рад тебя видеть**», «**Хорошо, что ты пришел**», «**Мне нравится, как ты...**», «**Я по тебе соскучилась**», «**Как хорошо, что ты у нас есть**». Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.

Любить не «за то, что он...» или «если он...», а просто потому, что он есть. У детей есть потребность «подзарядиться» нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям – и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки... Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: **мы вместе**. Но как же быть с воспитанием? Обнимать, хвалить – и не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства – это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание – это

не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы. Прежде всего, нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка. Мама говорит дочери: **«Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить»**. Но любовь – не товар и не деньги. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не «за то, что он...» и не «только если он...», а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.

Может ли родительской любви быть слишком много? Вопрос в том, что мы понимаем под словом «любовь». Януш Корчак писал: «От матери зависит, даст она ребенку грудь или вымя». Что значит «дать вымя»? Это как раз и есть слишком много любви, но такой, которая не идет на пользу. Ведь растя ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желанием получить удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага. Мы вкладываем в него все силы и средства... Чтобы отпустить его в жизнь. Но некоторым родителям бывает трудно сделать это – они боятся огорчить ребенка и готовы удовлетворять любые его желания, чтобы ему было хорошо. Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком, они «дают вымя»: заваливают нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него пищу, оберегают от холода, тепла, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с навязчивой заботой и тревогой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а видят только свою слепую преданность ему, свое животное чувство, – это совсем не та любовь, в которой он нуждается. Настоящей любви к ребенку – ответственной, уважительной и дружеской – много не бывает.

Вы говорите о любви к ребенку как об отдельном понятии. Чем отличается это чувство от других его видов, например от любви между взрослыми людьми? Да, любовь к ребенку – совершенно особый род чувства. Мы не можем любить его, как любим мужчину или женщину, – хотя бы потому, что ребенком мы никогда не будем обладать всецело. Кроме того, мы любим его, зная, что рано или поздно он покинет нас, чтобы создать свою семью (а ведь сама мысль, что от нас уйдет любимый муж или жена, для нас неприемлема).

Мы вкладываем в ребенка все силы и средства, чтобы отпустить его в самостоятельную жизнь. Хотя во «взрослой» любви есть много разных сторон: помимо, например, сексуальной, есть и чисто человеческая. Только в этом смысле отношения мужчины и женщины и отношения родителя с ребенком принципиально не различаются: это такое же взаимодействие двух людей. Что важно в человеческом аспекте отношений между взрослым и ребенком?

Это понимание, уважение к личности, доверие. Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди, – и, в свою очередь, начинают доверять нам. Приведем пример из книги Ю.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», про письмо одной мамы, которая, видя, что сын тоскует по отцу, сказала: «Я вижу, что тебе трудно без папы, и мне тоже трудно. Был бы у тебя папа, а у меня муж, было бы нам жить намного интереснее». Мама доверила мальчику свое переживание, обоим стало легче, они сблизились. Сблизились как мужчина и женщина? Конечно же, нет. Как мать и ребенок? Тоже нет. Как кто же тогда? Просто как два человека. На самом деле с ребенком, прежде всего надо дружить. Да, он младше нас, он меньше знает, у него меньше опыта, мы в ответе за него. Но он – наш друг.

Попробуйте закрыть глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга или подругу. Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле. Не бойтесь, что «испортите» его за эти минуты. Это просто невозможно.

Педагог-психолог  
С.В. Бабахина

## ТЕМА 3

### Как помочь ребенку стать взрослым

Подростковый возраст – это мост между детством и зрелостью. По нему проходит каждый, прежде чем стать независимым, творческим, взрослым. Причем роль родителей в этом процессе – почувствовать момент, когда нужно предоставить ребенку свободу, чтобы он зашагал по этому мосту самостоятельно...

В престижной гимназии училась девочка Катя. Всегда - очень положительная. До восьмого класса она сидела на первой парте в смиренной позе отличницы. Одним словом, вела себя в соответствии с правилами: тянула руку, получала «пятерки», во всем была до невозможности хорошей, как будто неживой. Одноклассники часто не замечали ее. И вдруг ее словно подменили: голое пузо, пирсинг, фиолетовые ногти и губы, сигарета в зубах. И что характерно, в новом образе Катя была все такой же ненастоящей...

Драма этой девушки, как и большинства подростков, заключается в том, что они, с одной стороны, ощущают возможность взросления, а с другой – недостаток пространства и инструментов (моделей поведения), обеспечивающих самоутверждение. Поэтому на «вооружение» берутся внешние атрибуты «взрослости» – у девушек косметика, а у юношей – «мат». Часто сами родители ограничивают подростка в том, что для него самого очень значимо, например, общение с тем, с кем хочется. При этом родители стараются включить тинейджера в различные сферы деятельности, которые не соответствуют его внутреннему миру, например, дополнительные курсы, где нет особых результатов, и удовольствия тоже нет.

Взрослым кажется, что они делают для своего сына или дочери все: «Я дам ему все, чего мне не доставало в детстве»... А Вы уверены, что ему нужно тоже самое? При этом родители не думают о том, что важно для реализации подростка.

В природе яблоко, выросшее на яблоне, никогда не становится его веточкой, не служит питанием ему, оно всегда уходит за пределы яблони. Это универсальный биологический принцип: дети рождаются не для родителей, а для самих себя, для того, чтобы быть самими собой и быть великими для самих себя. Смысл появления каждого человека на планете – самореализация.

На современного подростка огромное влияние оказывают средства массовой информации. Подростки, нередко, даже не осознавая, считают истинными те способы действий, манеру общения, какие они видят в рекламе, кино, Internet, не задумываясь о том, применимы ли они в реальной жизни. Со всех сторон на еще неокрепшую психику влияет вооруженное самыми действенными средствами масс-медиа общество потребления. Поэтому сегодня, как никогда важно сохранить свою индивидуальность.

Для подростка, самое главное, совершить действие, которое принадлежит именно ему – остаться ночевать у друга, начать изучать японский язык, договориться с директором новой школы о своем переводе, «т.к. старая школа не дает необходимых знаний».

В момент перехода от детства к зрелости подросток нуждается в определенной автономии и самоидентичности – чтобы иметь возможность принять на себя права и обязанности взрослого человека. Существует два аспекта автономии. Поведенческая автономия предполагает обретение независимости и свободы в той мере, чтобы действовать самостоятельно, без лишнего руководства извне.

Эмоциональная автономия подразумевает освобождение от эмоциональных уз, связывающих ребенка с родителем. Важно развивать в ребенке чувство независимости.

Сложнее тем подросткам, которые смиряются с собственной зависимостью и в конечном итоге даже предпочитают ее. Такие инфантильные люди могут жить со своими родителями даже после свадьбы. Они испытывают трудности в выборе профессии, им сложно воспринимать себя, как самостоятельного взрослого человека.

Кризис этого возраста состоит в том, что ребята начинают ощущать готовность стать взрослыми людьми, но им не хватает навыков и пространства для реализации своего желания. В этот период должно происходить активное взаимодействие с другими личностями, ведущее к их взаимному обогащению. Для этого подросток должен сам оценить свои сильные и слабые стороны и научиться их использовать для ясного представления о себе, о том, чего он хочет достичь в будущем, с кем ему взаимодействовать, а с кем нет, для достижения поставленной цели.

При этом оценка себя должна строиться не на основе семейных представлений о возможностях сына или дочери, а на основе его собственной идентичности. Это еще один аргумент в пользу того, чтобы ребенок осваивал новые социальные пространства, на которые родители не могут оказывать свое влияние. Подростку важно научиться предъявлять собственное мнение, слышать точку зрения другого человека, принимать критику, конструктивно критиковать. В итоге, важным приобретением подросткового периода должна стать уверенность в себе, в своих силах, основанная на конкретных достижениях, на успехах вне семьи. Подросток должен начать свое экзистенциальное становление в процессе взаимодействия и накопления опыта.

Пока человек не станет полностью автономным, он не сможет достичь выдающихся жизненных результатов. Остаться в рамках семьи легко. А вот найти себя гораздо сложнее, для этого нужно приложить массу усилий. Задача родителей подростка также в каждый момент времени развиваться и реализовываться. Только по настоящему счастливый родитель может дать взрослому сыну или дочери ту любовь и понимание, которое необходимо подросткам. Для них значим не контроль, не попустительство, а партнерское взаимодействие, ведущее к взаимному обогащению личностей.

В 14-16 лет кажется, что стоит только щелкнуть пальцами, и весь мир будет лежать у твоих ног. Огромное количество энергии, постоянная жажда действия и отличная физическая форма. Но как раз от того, что человек делает в эти годы, какие выборы совершает, зависит вся его дальнейшая жизнь. Подростку важно сделать правильный вклад своей энергии, особенно это, важно тем, кто хочет достичь выдающихся результатов в жизни.

Педагог-психолог  
С.В. Бабахина

## ТЕМА 4

# Особенности подросткового возраста. Предотвращение отчужденности между родителями и детьми

Очень часто у нас возникают трудности и вопросы, которые касаются наших взаимоотношений с ребенком: непонимание, нежелание подростка делиться беспокоящими его проблемами с родителями, конфликты, беспричинно пониженное настроение, нежелание выполнять просьбы и указания родителей, непослушание. А ведь причина этих проблем в том, что иногда мы не учитываем возрастные особенности и потребности наших детей, навязывая им свое собственное мнение, иногда неправильное. Мы забываем, что наш ребенок уже вырос и у него появились свои интересы, желания, проблемы, стремления и часто считаем, что нам виднее и лучше знать, что ему необходимо и как лучше поступить. Но не меняя отношения к своему ребенку, не задумываясь о том, что важно ему, а не нам, мы рискуем натолкнуться на ещё большие проблемы в общении с нашими детьми: конфликты, отказ от общения ребенка с родителями, неприязнь и агрессия к родителям, уход из дома.

Эта проблема может коснуться каждого ребенка и возникнуть на любом этапе его развития, не зависимо от возраста. Ведь ребенок развиваясь впитывает слова, поведение, упреки родителей на протяжении всего периода взросления. Необходимо задумываться о возникающих проблемах, решать их и менять свое отношение к ребенку, если это требуется. Есть возможность не допустить в будущем таких трудностей и начать подстраиваться под интересы и потребности наших детей уже сейчас.

Многие родители считают, что ребенок навсегда в их власти - это заблуждение. Ведь указывая как жить, что делать и т.д. вы говорите ребенку о том, что он не способен сам принимать решения и выбирать то, что он считает нужным для себя. Не научившись на своих пробах и ошибках, ребенок не сможет привить себе навыки самостоятельной жизни.

Давайте зададим себе мысленно следующие вопросы:

- Давно ли вы разговаривали со своим ребенком по душам?
- Есть ли у вас общие с ребенком интересы?
- Часто ли вы с ребенком заняты общим, интересным для него делом?
- Может ли ваш ребенок доверить вам секрет?
- Можете ли вы назвать свои взаимоотношения с ребенком доверительными и доброжелательными?
- Обращается ли ваш ребенок к вам за помощью в трудные для него минуты?

Если на все вопросы вы ответили положительно, то вас не задела данная проблема. Если хоть один вопрос заставил вас задуматься, то проблема отчужденности между родителями и детьми для вас будет актуальна.

А часто ли мы отвечаем нашим детям подобным образом:

\*\*\*

- Мам, а давай вместе поиграем...
- Ой, я так устала, давай завтра!

\*\*\*

- Пап, а давай куда-нибудь сходим!
- Иди к маме, не приставай ко мне!

\*\*\*

- Мам, посмотри что я нарисовал...

- Видишь я занята, давай потом!

\*\*\*

- Папа, помоги сделать...

- Я занят!

\*\*\*

- Мама иди сюда, я хочу тебе показать...

- Ну что там ещё! Я так устала...

\*\*\*

- Можно я позову друзей в гости?

- Ты что? Убирать ты не хочешь, а друзей приглашаешь! Потом мне убирать после вас?

И т.д.

Если мы не изменим ситуацию, не научимся слушать и слышать, находить время для общения, то к чему это может привести?

Это ведет к тому, что ребенок начинает бояться что-то сделать противоречащее требованиям родителей и окружающих, остерегается говорить о неудачах, боясь наказания или не желает рассказывать события прошедшего дня, так как, по его мнению, родителям не до него, они постоянно заняты и не хотят его слушать. Это снижает самооценку ребенка. У ребенка начинают развиваться различные комплексы, которые приводят к проблемам в общении ребенка со сверстниками, нежеланию учиться, развитию различного рода страхов, повышенной тревожности, агрессивности по отношению к окружающим, раздражительности. Такому ребенку тяжело адаптироваться в социальной среде, тяжело вести полноценную самостоятельную жизнь.

Нужно помнить, что если в раннем возрасте ребенку хватало детских игр и сказок, то становясь старше у него появляются другие интересы. В подростковом возрасте это - общение со сверстниками, которое выходит для них на первый план и в этом возрасте является преобладающим интересом. Часто для родителей это является проблемой, возникает много конфликтов и разногласий по этому поводу. На данном этапе вероятность возникновения отчужденности между родителями и детьми самая высокая. Ребенок уже не считает себя ребенком, а родитель ещё не осознает и не хочет принимать тот факт, что ребенок повзрослел и готов к проявлению своих потребностей, готов к самостоятельной жизни, где совершенные им ошибки будут только его, его эмоции будут принадлежать только ему, где он хочет поступать, так он хочет, а не как ему навязывают и указывают. Родители в этот период часто усиливают контроль над детьми, и он должен быть. Но этот контроль не должен ограничивать личную свободу ребенка и его желание самореализовываться. Важно понять ребенка и стать для него не контролером и нравоучителем, а другом.

Ситуацию можно исправить, изменить или не допустить её следуя следующим рекомендациям:

- Придумайте совместные занятия с ребенком: прогулки, настольные игры, часы общения и т.д.;
- Создайте вместе коллаж на тему «Мои мечты», «Моё счастливое будущее» и др.;
- Помогайте ребенку в подготовке домашних заданий, ведь кроме вас ему не к кому обратиться за помощью при возникновении вопросов и трудностей;
- Объясняйте ребенку свои действия, связанные с запретами;
- Избегайте фраз, принижающие достоинство ребенка: «ты ещё маленький», «ты не сможешь» и т.п.;
- Не сравнивайте ребенка с другими, ведь то, что могут одни, не могут другие в силу своих способностей и темперамента. Каждый ребенок индивидуален и имеет свои особенности отличающие его от других.

**Будьте терпеливее и терпимее к поступкам подростка и его интересам:**

1. Внимательно выслушайте ребенка, даже если его поступок вас категорически не устраивает или противоречит вашим убеждениям (не всегда подросток совершает поступки специально, чтобы позлить вас. Ведь если что-то случилось он и так испытывает страх или беспокойство рассказывая вам, и в первую очередь ждет от вас помощи и понимания, а не порицания и наказания). Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения с ребенком.

2. Четко формулируйте причину своего недовольства и спокойным, доброжелательным, но твердым тоном объясните ребенку, почему он не должен поступать так или иначе, употребляя выражения: "постарайся в следующий раз так не поступать", "пожалуйста, предупреждай меня если задерживаешься", "я переживаю", "меня это беспокоит", "я очень волнуюсь, когда..." и т.п. Грубость всегда вызывает ответную реакцию и она не бывает положительной.

3. Сформулируйте четко, чего вы ждете от ребенка. Ребенок должен знать и понимать, почему его наказывают или почему он не должен себя вести так или иначе. Он не должен думать, что у родителей плохое настроение или им просто нравится ругать его.

4. Установите правила в семье, но в таком случае следите за тем, чтобы правила распространялись на всех членов семьи (требуется их четкое выполнение от всех членов семьи), иначе ребенок будет думать, что он ущемлен или не такой как все, раз их выполнение требуют только него, а остальные могут делать все что хотят.

5. Если у ребенка нет увлечений, помогите ему в его поиске. Понаблюдайте за ним, чем он интересуется или поговорите с ребенком, чем он хотел бы заниматься. Увлечения позволяют ребенку лично развиваться и уберечь его от вовлечения в плохие компании. Если у ребенка будет хобби, ему не захочется от скуки искать себе приключений на улицах, ему будет интересно заниматься своим делом.

6. Цените моменты откровенности своих детей, искренне интересуйтесь его проблемами.

7. Общайтесь с ребенком на равных, тон приказа срывает не в вашу пользу. Дайте понять ребенку, что вы на его стороне, что вы его понимаете и готовы всегда прийти на помощь, не зависимо от обстоятельств.

8. Уважайте потребность ребенка в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным. Но следите за тем, чтобы уединение не было регулярным и длительным по времени, так как это говорит о проблемах в личной жизни подростка.

9. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...»...

10. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

11. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и категорически запрещать.

12. Необходимо понимать, что ребенок может не сразу вас послушать и вовсе не должен беспрекословно следовать вашим советам.

**Я хочу пожелать вам находить общий язык с ребенком, находить время для общения с ним, проводить с ребенком больше времени и наладить доверительные отношения со своим ребенком. И тогда проблема отчужденности обойдет вас стороной!**

Педагог-психолог  
С.В. Бабахина

## ТЕМА 5

### Как услышать ребенка, пока он не стал «трудным»

Трудный ребенок — это такой ребенок, который требует особого отношения, повышенного внимания семьи, воспитателя.

Существует несколько простых советов, которых необходимо соблюдать родителям для предотвращения возникновения трудностей в поведении:

1. Многочисленные капризы и упрямство вызывают у родителей приступы гнева и раздражительности. Чтобы не сделать из своего непоседы трудного ребенка, никогда не говорите ему в процессе воспитания, что не любите его. Американские психологи утверждают, что произнести вслух фразу о нелюбви к [ребенку](#), значит признать свою родительскую несостоятельность.

2. При любых плохих поступках давайте ребенку знать, что вы его любите. Как бы вам ни хотелось изменить его поведение, положительные перемены возможны, только если вы будете с ним единомышленниками. Говорите, что вы его любите, но считаете какие-либо его действия недопустимыми.

3. Избегайте называть его глупым и ленивым, а также не соответствующим своему возрасту. Тем самым вы будете вызывать в нем обиду и чувство унижения. Критикуйте только за плохое поведение, но не за несносный характер. Иначе он займет оборонительную позицию и с ним будет невозможно договориться.

5. Периодически ставьте себя на место ребенка, так вам будет легче [понять](#) мотивы его поведения. Осознайте, что ваш ребенок - [личность](#), и хоть у него и возникают проблемы, иногда нужно не вмешиваться и предоставить ему возможность самому в них разобраться.

6. Сформулируйте правила поведения и свои пожелания. Дипломатичность нужно проявлять как в младенческом, так и в подростковом возрасте. Разговаривайте на доступном ему языке, не давите на него. Как в 5, так и в 15 лет на такое давление ребенок может отвечать протестом и неповиновением. Неукоснительно нужно требовать лишь соблюдение правил безопасности.

7. Проанализируйте свое состояние. Вероятность превращения послушного малыша в трудного ребенка выше у тех родителей, чьи взаимоотношения в семье лишены взаимоуважения. Излишние негативные эмоции также влияют на ребенка. Если приходя домой, вы бурно негодуете по поводу ссоры с начальством или проявляете недовольство другими рабочими моментами, ребенок может испугаться и не понять, что ваш негатив к нему не относится. Он ваше эмоциональное состояние как бы «примеряет» на себя. Нередко такие дети считают себя виновниками плохого настроения родителей, и если такие ситуации часто повторяются, малыш может сначала стать замкнутым, а впоследствии - вечно протестующим трудным ребенком.

Но если ребенка понимают и принимают, он легче преодолевает свои внутренние конфликты и становится способен к личностному росту.

Педагог-психолог  
С.В. Бабахина