Консультация для родителей (законных представителей)

обучающихся 5 класса ГУО «Мижеричская базовая школа имени В.Ляха»

**Дата:** 19.12.2022

**Тема. Мой ребенок становится подростком**

**Цель:** повышение педагогической культуры родителей по вопросу особенностей подросткового возраста.

 **Задачи:** повысить уровень информированности родителей о подростковом возрасте; помочь родителям понять, что происходит с подростком, и как восстановить с ним доверительные отношения.

**Форма проведения:** беседа

Когда в семье появляется ребёнок, мир родителей кардинально меняется и в какой-то степени требует переосмысления многих взглядов и установок. Проходит время, и вдруг милый малыш с пухлыми щёчками превращается в колючего ёжика, выставляющего свои защитные колючки по любому поводу. Как понять, что происходит с подростком, чтобы восстановить с ним доверительные отношения?

**Почему ребёнок грубит родителям, не слушается? В чём может быть причина?**

С точки зрения биологической теории большинство проблем обычно списывают на гормональный дисбаланс, свойственный подростковому возрасту. Однако причина плохого поведения кроется не только в этом.

Во-первых, в этот период происходит окончательное формирование личности ребёнка со своими ценностями, приоритетами, жизненными планами и видением окружающего мира. Эта система пока ещё недостаточно устойчива, поэтому подростки часто меняют своё мнение, могут быть достаточно вспыльчивыми, воспринимая услышанное и увиденное чересчур остро.

Во-вторых, грубость и непослушание подростка могут быть ответом на чрезмерное вторжение родителей в его личное пространство. Это происходит, когда родители продолжают относиться к ребёнку как к маленькому, в то время, когда тот вполне осознаёт себя достаточно самостоятельным и взрослым. И таким поведением он пытается показать, что может сам распоряжаться своей жизнью и принимать какие-то решения.

**Что делать и как себя вести родителям, когда они узнали, что ребёнок курит. Первый порыв – наказать ремнём, но верно ли это?**

Бить ребёнка нельзя ни в каком возрасте. Физическое наказание - это насилие. А воспитать с помощью насилия невозможно, и такой подход неправильный. Он калечит личность и судьбу ребенка и чаще всего множит насилие. Чем младше ребёнок, которого бьют, тем больше он будет замыкаться в себе. Подросток же усвоит правило: насилие – это норма, прав тот, кто сильнее, соответственно, этим способом можно решать любые жизненные проблемы. И именно такую модель поведения в дальнейшем будет использовать для урегулирования отношений.

Даже не телесные способы наказания, такие как крики, оскорбления, игнорирование - это тоже проявление насилия по отношению к ребенку. Об этом всегда стоит помнить и не применять их в качестве меры воспитательного воздействия. И если вы не можете или не знаете, как по-другому, вам стоит улучшать свои навыки родительской компетенции или пройти психотерапию.

Курение и употребление алкоголя –  большая проблема. Подростками руководит тяга к экспериментам, новым ощущениям, исследуя свои границы и возможности, они могут попробовать многие вещи, но это не всегда приведёт их к зависимости.

Воздействовать на подростка можно ровно также, как и на взрослого. То есть никак. Невозможно заставить другого человека что-то делать или не делать. Можно, конечно, поставить его перед сложным выбором (например, тюрьма или реабилитация для зависимого). Однако данная мотивация не будет стойкой, и человек вернётся к привычному поведению, как только это станет возможным.

Значит ли это, что нужно бездействовать? Нет. Воздействовать и действовать - не одно и тоже. И если вы хотите, чтобы подросток вас слушал и услышал, необходимо наличие доверия между вами. Поэтому главный способ взаимодействия с ним - спрашивать и слушать. И делать это с искренним интересом к ребёнку и его жизни. Вопросы в стиле "И как я по-твоему должен(а) к этому относиться?" не подойдут. Лучше узнать, почему он курит, что это ему даёт, считает ли он это полезным или вредным, как думает, в чем именно вред, и если знает, то почему вредит себе и т. п. Уверьте подростка в том, что хотите помочь, а не наказать. Здесь хороши примеры из собственной жизни. Однако помните, если ваши слова расходятся с делом (например, вы сами курите, а подростка учите этого не делать), они будут не более чем сотрясением воздуха.

А вот если ребёнок пробует какие-то психотропные вещества – это безусловно зона риска, и в данном случае необходимо обращаться за консультацией и помощью к специалистам.

**А как быть, если подростка уличили во лжи и воровстве, причём не единожды?**

Здесь есть один очень важный момент: довольно часто ложь и воровство связаны со злостью и с чувством отверженности ребёнка. Как правило это происходит, когда у подростка нет близких и доверительных отношений, как с родителями, так и с друзьями. И вот эту внутреннюю пустоту он заполняет результатами деструктивного поведения, усвоив правило: только, когда я обманываю или делаю что-то плохое, на меня обращают внимание, и я становлюсь для всех заметным.

**Подросток не хочет учиться, читать, ленится что-либо делать. Как можно повлиять без наказания?**

Я всегда предлагаю родителям разграничить требования по принципу двух составляющих: что важно им и что важно ребёнку; считает ли он проблемой то, в чём видят проблему родители.  С точки зрения взрослых всё, о чём они просят, это то, что безоговорочно подростку необходимо. На самом же деле ребёнок может думать по-другому. Да, он может не считать проблемой неубранную комнату, плохие оценки в школе или сложности в отношениях с учителями. Но к этому нужно прислушиваться и об этом нужно говорить, спрашивать, почему именно так. Например, у подростка плохие оценки по русскому языку, но если он не видит себя в дальнейшем филологом, не собирается связывать свою жизнь с подобной профессией, то возможно незнание каких-то правил по этому предмету для него не будет критичным.

Прежде чем что-то требовать от подростка, следует задаться вопросом, почему это так важно для меня? Почему я так сильно хочу, чтобы у ребёнка был какой-то определённый навык или черта характера? Ответ прост. Родители часто пытаются дать или привить своим детям то, чего не было у них самих. И здесь мы переходим к важному моменту: невозможно дать другому человеку то, что вы хотите для самого себя. В таком случае и вы сами не получаете то, что хотите, и у вашего ребёнка нет того, что важно для него.

Есть один интересный поучительный фильм-притча "Трасса 60", в котором главному герою отец на день рождения подарил то, что хотел бы получить в жизни сам. Но молодой человек мечтал о другом. Далее сюжет построен на дорожном путешествии, во время которого парень сам выбирает свою судьбу. Одна из главных задач подросткового возраста – найти свой путь, свою дорогу и создать свою собственную личность, а не ту, которую хотят видеть родители.

**Поговорим об ошибках родителей в воспитании детей. Чего следует избегать, чтобы не разрушить доверие подростка?**

**1. Контроль и навязчивость.** Чем больше вы стараетесь контролировать ребёнка, особенно в каких-то мелочах, типа умылся ли, застелил ли кровать, собрал ли портфель в школу, тем меньше подросток будет вам доверять. Навыки самообслуживания – это та сфера жизни, ответственность за которую подросток несёт сам.

**2. Беспокойство за плохие оценки и постоянное требование хорошо учиться.** По большому счёту познавательная активность – это ответственность подростка, не нужно бояться, что он вырастет неучем, и из-за этого у него плохо сложится жизнь. Жизнь большая, и, если что-то понадобится узнать, ребёнок узнает. Существует достаточно примеров успешных людей, у которых в школе была плохая успеваемость.

Бывает так, что на приёме у психолога взрослые люди спрашивают: почему меня не учили, как сочувствовать другим? Как вести диалог с другим человеком? Как построить отношения? Как правильно распоряжаться деньгами? Почему вместо этого мне преподавали синусы, тангенсы и котангенсы? Это то, что мне в жизни не пригодилось. Поэтому вопрос не в том, как ребёнок учится и какие оценки получает, а в том, как он потом будет использовать в жизни приобретённые знания и будет ли использовать вообще.

Разговаривайте с ребёнком, задавайте вопросы, чтобы узнать, что для него важно, и поддерживайте этот интерес, помогайте его развивать.

**3. Отношение к подростку как к маленькому ребёнку.** Чем больше его лишают самостоятельности, чем меньше дают ответственности, тем меньше у подростка и доверия ко взрослым. Для него это звучит так: они не видят меня настоящим, реальным, как в таком случае я могу им доверять?

**4. Критика друзей.** Друзья играют большую роль в жизни подростка, это часть его личности. И когда родители критикуют друзей, тем самым они обесценивают выбор ребёнка и его самого.

**5. Постоянные нравоучения, ругательства и претензии по любому поводу.** Родителям кажется, что если кричать погромче да настаивать побольше, критикуя каждый шаг подростка, то это исправит его неправильное поведение. На самом деле любая ругань и претензии для ребёнка звучат как претензии и критика его личности.  Чувствительный ребёнок будет об эту критику раниться, потому что тот голос, которым вы с ним разговариваете, станет для подростка внутренним голосом на всю его последующую жизнь. А вот более сильный подросток начнёт демонстрировать протестное и порой даже агрессивное поведение, чтобы выразить своё несогласие с родителями.

**6. Пресекание самостоятельности.** Это довольно распространённая ошибка родителей, когда они всё делают за подростка. Не убрал в комнате – убрали за него. Поел и оставил посуду – помыли за ним. Сложили книги, подготовили одежду, не пустили одного в магазин и т. д. И чем меньше подросток самостоятельно что-то делает, тем меньше у него восприятие родителей, как тех, кому можно доверять.

**7. Постоянное нарушение личных границ.** Что под этим подразумевается? Когда родители без стука заходят в детскую комнату или в ванную, где в этот момент моется подросток. Когда без разрешения берут личные вещи ребёнка и распоряжаются ими, как своими. Когда читают личную переписку в соцсетях или заглядывают в дневник, в котором подросток пишет о сокровенном. И если ребёнок видит, что с ним не считаются, его не уважают, ему нет места в этом доме, то тогда и доверия у него к родителям не будет.

**8. Проявление недоверия.** Родителям кажется, что проблемы у их детей начинаются с подросткового возраста. Однако на самом деле то, как ребёнок переживает этот период, зависит от того, как строились его отношения с родителями предыдущие годы. Простой пример. 15-летняя дочь хочет пойти ночевать к подруге, и мать сразу же воспринимает эту просьбу в штыки. И суть запрета заключается только в одном – нет доверия, а есть опасение, что подросток без присмотра будет заниматься чем-то таким, что идёт вразрез с тем, чему его учили долгие годы до этого. И в этот момент мать не доверяет не только своему ребёнку, но и себе, как родителю. Разумеется, часть родительских тревог связана и с существованием плохих людей, которые могут навредить ребёнку. Но здесь надо помнить, если вы не научили его до подросткового возраста всем необходимым навыкам безопасности, то уже поздно начинать это делать сейчас. В этом возрасте подросток будет слушать не вас, а скорее своих сверстников или даже других взрослых.

Почему так происходит? Потому что для того, чтобы окончательно стать взрослой полноценной личностью, со своими особенностями и чертами характера, ребёнку нужно отталкиваться от какого-то образца. Самый ближайший –  его родители. И первое что делает подросток – он становится не таким как они. Если взрослые достаточно доверяют себе, как родителям, доверяют своему ребёнку, то они позволят ему быть не похожим на себя. Дадут ему возможность совершать ошибки, чтоб приобрести свой собственный опыт. Опять-таки насколько это будет возможным или невозможным для каждого родителя во многом зависит от того, какие собственные подростковые травмы он переживает в данный момент. И довольно часто оказывается, что в большей степени в психотерапии нуждаются родители, а не их ребёнок-подросток.

Есть одна очень хорошая поговорка: хочешь воспитать ребёнка – воспитай себя. От этого многое зависит в ваших дальнейших взаимоотношениях. А вы почерпнули что-нибудь полезное для себя из данной статьи?

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКОВ**

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.

2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.

3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

4. Подростки настолько поглощены своим половым созревание, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.

5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.

6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.

7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

***Как помочь подростку?***

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

 · Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками

 · Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять

 · Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки

· Попытаться превратить свои требования в его желания

 · Культивировать значимость образования

 · Стараться вкладывать в его сознание приоритеты · Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»

 · Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была

 · Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства

· Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых

 · Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения

 · Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

 · Живите во имя своего ребенка

· Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам

 · Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей

 · Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

Классный руководитель Мышейко Л.В.