

Рекомендации педагога-психолога родителям

6 «почему» о подростковом возрасте

1. Почему ребенок перестал разговаривать с родителями и стал скрывать свои проблемы?

Подросток очень хочет отделиться от взрослых, быть самостоятельным и независимым. Этот бунт заложен в его природе. Семья не престаёт играть огромную роль в жизни ребенка, подростку важно мнение родителей и других взрослых, но в то же время он хочет самостоятельности. Часто подросток не знает, как попросить совета у взрослых, думая, что тем самым он опустится в глазах родителей и снова встанет на ступень детства. Не мешайте ребенку, прощупывать границы возможного. Проявите внимание к ребенку, объясните, что не собираетесь его осуждать, ругать, обвинять в чем-либо, но и не приставайте с расспросами, просто покажите, что у него есть свое внутреннее неприкасаемое пространство, но вы всегда рядом.

2. Почему у подростка снизилась успеваемость?

Так как основным видом деятельности подростка является общение, то именно от этого зависит успеваемость ребенка в школе. Так, например, при ухудшении отношений со сверстниками успеваемость подростка стремительно падает и, наоборот, чем лучше отношения с ровесниками, тем выше уровень успеваемости.

Кроме того, в начале подросткового возраста появляются первые сексуальные влечения и интересы и происходит отмирание предыдущих, детских интересов, с этим также связано падение успеваемости и снижение общей работоспособности. Но благодаря этому подросток формирует новую систему интересов, в которую входит повышенный интерес к психологическим переживаниям других людей, а также самого себя. Ребенок начинает задумываться о своем будущем и создает свою некую воображаемую действительность, мечту.

3. Почему подросток связался с «плохой компанией»?

Огромное значение подростки уделяют выделению себя как отдельного, уникального члена общества. Попытки выделиться из «серой массы» могут привести ребенка к совершению асоциальных действий.

Подростки стремятся в кратчайшие сроки расширить границы собственного личного опыта, они ищут приключения, и, зачастую, не признают свое поведение отклоняющимся от нормы. Они считают это абсолютно нормальным, так как очень увлечены собой и не умеют пока еще адекватно оценивать ситуации и собственные возможности.

Причиной отклонений в поведении подростков может также стать непонимание со стороны родителей и сверстников, безнадзорность, дефицит общения внутри семьи, попустительство со стороны близких и даже отрицательная оценка ребенка родителями его друзей.

Если подростку кажется, что он всеми отвергаем, а потребность к самоутверждению неудовлетворена, то ребенок ищет себе компанию за территорией школы. Часто такие компании называют «уличными», про них говорят, что «ребенок попал в плохую компанию». Подростку необходимо доказать себе и окружающим, что он взрослый, и, как у каждого взрослого, у него есть друзья. В этой компании ребенок может компенсировать свои личностные неудачи в школе.

4. Почему подросток перестал выходить на улицу?

Переходный возраст – очень сложный период для самого ребенка. Изнутри его разрывает буря эмоций, с которой он не всегда в состоянии справиться. Некоторые дети уходят в себя, начинают увлекаться чтением, фильмами, много времени проводят в Интернете и в социальных сетях – это нормально. Не все подростки проводят все время, гуляя на улице. Некоторым необходим покой для того, что найти свое «я».

5. Почему подросток недоволен своим внешним видом?

Подростки очень увлечены своим внешним видом и очень болезненно реагируют на любое несовпадение с их субъективной нормой внешности, поэтому преувеличивают и выдумывают телесные недостатки. «У меня некрасивые пятки», - это нормальная фраза обычного подростка. Будьте терпеливы к таким недовольствам, к попыткам изменить свою внешность – все это необходимо для того, чтобы подросток осознал собственную уникальность и стал адекватно оценивать себя.

6. Почему подросток постоянно думает о противоположном поле?

Огромную роль в жизни подростка играют сексуальные интересы.

Биологической особенностью подросткового возраста является гормональная перестройка организма. С этим связана половая идентификация подростков. Именно в этом возрасте закрепляются особенности поведения относительно своей полоролевой принадлежности.

Одной из причин появления конфликтов в этом возрасте является именно половое созревание. Прилив сексуальной энергии расшатывает внутреннее равновесие, а это вызывает дисбаланс в психическом состоянии подростка.

Итак, если у вашего ребенка начался переходный возраст, наберитесь терпения и старайтесь спокойно воспринимать все изменения в поведении и характере подростка. Все, что будет происходить с ним в ближайшие годы, имеет физиологическое и психологическое объяснение, и ваш ребенок не виноват в том, что внутри него разгорается буря. Просто будьте рядом, пытайтесь скруглять углы и не идти на конфликты, примите его желание казаться взрослым, и разговаривайте, как можно больше разговаривайте с ребенком, даже если вам кажется, что он вас не слушает. Поверьте, слушает и прислушивается, просто не подает виду.

МИФЫ О РЕПЕТИТОРАХ

Вы нашли для ребенка подходящего репетитора? Прекрасно! Но это не означает, что отныне все проблемы решатся сами собой. О типичных заблуждениях мы и хотим поговорить.

Миф 1. Репетитор решит все проблемы с неуспеваемостью моего ребенка.

Ничему нельзя научить, всему можно только научиться. Репетитор может лишь помочь ребенку понять тот материал, который он по каким-то причинам не понимает на уроках в школе. Но если ребенок не понимает, что учёба нужна именно ему (а не маме, папе, учителю, а теперь еще – репетитору), никакие дополнительные занятия не решат данной проблемы. Задача родителей – объяснить своему школьнику, почему ему необходимо хорошо учиться и какую роль в этом будет играть репетитор.

Миф 2. После первых же занятий с репетитором мой ребенок будет получать хорошие отметки.

Положительные результаты начнут появляться только месяцев через 5–6. Почему такой долгий срок? Во-первых, ребенок не сразу адаптируется к новой форме работы (дома и один на один с учителем). Во-вторых, устранение пробелов в знаниях занимает, как правило, много времени.

Случается, что родители просят репетитора: «Вы уж напишите, пожалуйста, быстренько за нее (него) сочинение, а то нам сегодня некогда, а работу завтра сдавать». Конечно, высокие отметки в журнале или дневнике ребенку обеспечены, но хороших, прочных знаний по предмету у него в таком случае не будет.

Миф 3. Главный критерий при выборе репетитора – солидный опыт его работы.

Конечно, опыт играет важную роль, но не основную. Успех обучения ребенка во многом будет зависеть и от личных качеств преподавателя. Помните: профессиональный преподаватель – это, прежде всего, человек, знающий, как сделать трудные вещи понятными, умеющий заинтересовывать своим предметом, умеющий легко ладить с детьми. Это человек с безграничным терпением и большим чувством уважения к своим ученикам.

Миф 4. Хороший репетитор способен «вытянуть» любого ребенка.

Есть проблемы, решить которые не в состоянии даже самый замечательный домашний учитель. В первую очередь речь идет о детях с отставанием в развитии, которые по тем или иным причинам обучаются в обычной школе. Порой их родители ошибочно считают, что ребенку могут помочь индивидуальные занятия с репетитором. Но репетитор – не психолог, не психотерапевт и не дефектолог. Кроме того, успешной учебе могут мешать повышенное внутричерепное давление, дисграфия, неспособность сосредоточиться и другие медицинские проблемы. В этих случаях, прежде чем нанимать репетитора, стоит обратиться за помощью к врачу или психологу.

РЕПЕТИТОР — НЕ ВОЛШЕБНИК

Многие родители выпускников предполагают, что наличие денег в семье решит все вопросы, касающиеся успешной сдачи ЦТ. Наверное, отчасти они правы. Но только отчасти. Бесспорно,

наличие финансов позволяет нанять самого высококвалифицированного репетитора в ожидании чуда — 70, а то и 100 баллов. Но так ли часто это чудо происходит на самом деле?

Имея многолетний стаж индивидуальной подготовки выпускников к вступительным испытаниям, я возьму на себя ответственность объективно описать реальную ситуацию.

Редко кто из родителей имеет представление о том, чего на самом деле хочет их ребенок и, тем более, кем он планирует стать. Да и сам выпускник часто тоже не представляет, куда поступать, какой вуз выбирать и нужно ли ему вообще ВЫСШЕЕ образование.

Чаще всего выпускник исходит из следующих критериев:

1. *«Буду сдавать те предметы, по которым у меня в школе отметки выше и по которым я хоть как-то смогу написать ЦТ».*
2. *«Посмотрю, сколько баллов в сумме наберу, потом где конкурс ниже и куда можно с этими тремя сертификатами подавать документы — и решу, куда поступать».*

И как бы ни бились специалисты по профориентации, психологи и сами родители, неустанно проверяя выпускника на предмет его наклонностей и способностей, в итоге все решают те самые баллы и ограниченный набор сертификатов по трем сданным предметам.

Задумываться о поступлении родители в большинстве своем начинают только, когда ребенок уже учится в 11 классе, ориентируясь на годовые оценки школьника. А зря!

ШКОЛЬНИКИ НЕ УМЕЮТ УЧИТЬСЯ – ВОТ ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ!

Многим старшеклассникам вообще не понятно, что надо скрупулезно сидеть и учить, практически зубрить, а потом еще и как-то использовать К МЕСТУ то, что выучено. Для наших детей все это — «напряг», их не научили сидеть и учить, планировать свое время, организовывать свой рабочий день, распределять правильно нагрузку. Мы не научили их ответственности перед собою за то, что они сделали или не сделали за день!

И вот такой подросток за 9 месяцев должен освоить практически с нуля материал, который должен изучаться в школе на протяжении нескольких лет. Правила русского языка очень сложные, требующие остроты ума, хорошей памяти и сообразительности, их нельзя впихивать в голову скоропалительно, наслаивая одно на другое. Все должно изучаться планомерно и усваиваться постепенно. За 9 месяцев (это если начинать занятия с сентября – а так поступают далеко не все) с задачей справиться почти невозможно. Это должны понимать и сам ученик, и его родители.

Никакой, даже самый дорогой и высококвалифицированный, репетитор не сможет превратиться в волшебника и вложить в голову ученику знания, если объективные условия сложились иначе. Если преподаватель имеет опыт и ответственно относится к своей работе, все что сможет, он даст ребенку. Но это еще не значит, что ребенок это возьмет и сможет воспользоваться.

Надо смотреть на вещи реально, а не уповать на чудо, следуя одному-единственному принципу: «Мы деньги заплатили, ребенок что-то учит — значит, должен быть высокий балл». Вовсе не значит и вовсе не должен быть.

Нельзя забывать еще и том, что на общий балл может повлиять неправильное оформление бланка ответов, волнение, стресс. И репетитор здесь тоже не поможет. Вот поэтому надо с большой осторожностью относиться к объявлениям в Интернете и заявлениям молодых репетиторов, утверждающих, что они «гарантируют» 80 – 100 баллов! Это полная ерунда: никто и ничего не может никому гарантировать, как не может сесть и выучить вместо абитуриента!

«Мой ребенок изгой»

«В классе моего сына есть хулиганская группировка, которая дразнит и высмеивает моего ребенка. Они обзываются на него нехорошими словами: "дурак", "тупица", "толстый" и так далее. Я считаю, что пока не надо вмешиваться. Мальчики должны сами разобраться».

Распространенный миф о том, что дети должны сами решить конфликт между собой, часто является ошибочным. В том случае, когда ты один на один со своим обидчиком, третий действительно лишний. Совсем другое дело, когда ребенка травит группировка обнаглевших подростков или когда девочка имеет дело один на один с мальчиком в два раза сильнее ее. Здесь необходимо срочное вмешательство педагога, либо родителей, если учителя бездействуют. Иначе вы рискуете, что вашего ребенка изуродуют не только

психологически, но и физически. Здесь действует простой закон физики. Дети - обидчики, как правило, намного превосходят своих жертв по физической силе.

Какие дети наиболее подвержены тому, чтобы стать изгоем в классе? Зарубежные психологи выделяют следующие психологические факторы риска: в первую очередь, это **дети с физическими отклонениями в развитии**. Дети - инвалиды с видимыми физическими дефектами, врожденными аномалиями, умственной отсталостью или хроническими психическими заболеваниями.

Такие дети могут стать не только изгоями в классе, но и быть обременительными для своих родителей. Родители, которые больше заботятся о том, как они и их ребенок выглядят в глазах окружающих, чем о самом ребенке, рассматривают его как символ собственного поврежденного самоотражения. Они могут пренебрегать психологическими потребностями ребенка: в любви, во внимании, в принятии, в защите и так далее.

Кроме того, дети могут способствовать насилию, как со стороны класса, так и со стороны учителей своей агрессивностью, гиперактивностью и импульсивностью. Такое поведение можно расценивать, как провоцирующее.

Дети - жертвы, как правило, обладают меньшей физической силой, чем обидчики. Они тревожны и неуверенны, более чувствительны и пассивны. Эти дети часто имеют симбиотические (слишком тесные) связи с родителями, обладают слабым социальным опытом и поддержкой.

Психологи выделяют **некоторые поведенческие черты жертвы**: подвергается высмеиванию, толчкам и пинкам, старается избегать драк, его вещи отнимают или уничтожают, приходит домой в порванной одежде, в царапинах и синяках, сверстники не принимают его в свои игры, с ним почти никто не дружит, старается держаться вблизи от учителя.

Если это портрет вашего ребенка, то у вас есть повод прояснить ситуацию в его школе и классе. Унижения, оскорбления, издевательства и высмеивание ребенка расцениваются психологами как психологическое насилие.

Родителям необходимо не только защищать и поддерживать своего ребенка, но и научить его быть более активным и защищать себя. В конечном итоге ваш ребенок должен научиться самостоятельно справляться с проблемами и в то же время он будет чувствовать защиту в своей семье. **Нужно больше хвалить и поощрять его поступки, даже самые мелкие достижения. Тем самым вы будете повышать его самооценку и создавать ощущение успеха.**

Если ваш ребенок обладает реальными физическими дефектами, важно, чтобы вы к этому спокойно относились. Дети прекрасно чувствуют состояние родителей и являются его индикаторами. Важно, чтобы ваш ребенок чувствовал, что вы действительно любите и принимаете его таким, какой он есть, что вы считаете его привлекательным. В силу своего эгоцентризма дети приписывают ошибки взрослых самим себе: "Если врачи так долго не могут меня вылечить, значит это я такой плохой", "Если отец пришел с работы и не поздоровался со мной, значит во мне что-то не так, я в чем-то провинился".

Когда ваш ребенок будет иметь достаточно высокую самооценку и уверенность в себе, его уже не заденут чужие оскорбления. В результате он будет игнорировать своих обидчиков и им будет уже не так интересно его дразнить.

Если вы решили разобраться с обидчиками, то вам необходимо не только серьезно с ними поговорить, но и выяснить ситуацию в их семьях. **Обидчиками, как правило, становятся дети, которые хронически подвергаются насилию и пренебрежению либо со стороны группы сверстников, либо со стороны взрослых.**

Насилие порождает насилие. В одной ситуации ребенок оказывается жертвой, в другой обидчиком. Обычно, обидчики получают удовольствие от своей роли, так как им наконец-то удастся приобрести чувство силы и контроль над ситуацией.

Итак, вам необходимо быть внимательными к школьной жизни своих детей. Очень часто, ситуация "изгоя в классе" складывается не случайно, а является преувеличенным, как в кривом зеркале, отражением отношений царящих в семье.

«Половое воспитание детей»

В последние годы взгляды на половое воспитание стали еще более противоречивыми. Все согласны с необходимостью выработать у детей правильное отношение к половым вопросам, однако у каждого свое мнение о том, чему следует обучать, где и кто должен этим заниматься. Проведенные исследования показали, что **лишь немногие родители способны правильно организовать половое воспитание детей.** Данные

опросов подростков свидетельствуют о том, что **основную долю сведений о сексе они получают не в семье, а от друзей.**

Некоторые родители категорически отрицают необходимость полового воспитания, однако в действительности они не могут помешать ребенку получать информацию — проблема лишь в том, влияют они сами или нет на формирование соответствующих представлений. Осознавая это и желая создать возможно более благоприятные условия для полового воспитания, многие родители приступают к выполнению этой задачи с большими опасениями, не зная, с чего начать, что говорить и как не напугать ребенка сообщением каких-нибудь неуместных подробностей.

Не существует единственно правильного варианта ответа, который должны дать родители, если их дети или подростки зададут вопрос личного характера. Многое зависит от возраста ребенка и внутреннего состояния родителей при обсуждении личных вопросов. **При обсуждении таких вопросов следует придерживаться общих правил:**

- 1. Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.**
- 2. Избегайте длинных поучительных лекций** по половым вопросам. Вам может потребоваться четверть часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным. Однако ребенок не может оставаться внимательным так долго - ему хочется задавать вопросы и получать конкретные короткие ответы.
- 3. Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами** - ребенку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.
- 4. Не бойтесь сказать ребенку о сексе "слишком много".** Из его памяти почти наверняка выветрится все, что он не понял.
- 5. Если ваш ребенок употребляет непристойные слова, спокойно объясните ему их значение, а потом скажите, почему вы не хотите, чтобы он делал это.** Можно, например, сказать: "Другим людям будет очень неприятно слышать такие слова" или "Не думаю, что это лучший способ рассказать о том, что ты чувствуешь".
Помните, что злость или шутки по поводу употребления ребенком непристойных слов чаще всего побуждают его повторять их.
- 6. Старайтесь правильно называть половые органы, избегая для их обозначения.**
- 7. Дети должны знать, как защитить себя от сексуального насилия.** Это значит, что вы должны научить ребенка говорить "нет" взрослым.
- 8. Беседы о приближающемся половом созревании следует начинать прежде, чем ребенок достигнет подросткового возраста.** Физические изменения (в том числе развитие молочных желез, менструации и поллюции) могут появиться и раньше десяти лет.
- 9. Мальчикам надо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция.** Не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуальность и проституция. Большинство детей узнают об этих явлениях из телевизионных передач или читают о них, что пробуждает вполне естественное любопытство.
- 10. Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем.** Но постарайтесь сделать это с учетом реакции ребенка. В конце концов, нет никакой необходимости запугивать пяти- или шестилетнего ребенка, рассказывая ему о фатальном исходе СПИДа. С другой стороны, если вы отложите этот разговор до тех пор, пока ребенок достигнет подросткового возраста, это вряд ли принесет ему пользу. Даже школьники младших классов должны знать, что такое СПИД и как он передается.
- 11. Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы.** Не говорите ему: "Ты еще слишком мал, чтобы понять это". Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ответ в доступной для него форме.
- 12. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом.** Обратитесь к более знающему человеку, например вашему врачу; он поможет найти нужные сведения.

13. Ответив на вопрос ребенка, **убедитесь, что он понял ваши слова**. Проверьте также, насколько ваш ответ соответствует тому, что действительно хотел узнать ребенок. Очень хорошо, если после вашего разговора у него появятся новые вопросы.

«Почему дети обманывают?»

Ничто так не выводит родителей из себя, как детская ложь. К сожалению, нас чаще всего интересует вопрос: **каким должно быть наказание, чтобы ребенку «неповадно было»?** А каковы же причины утаивания или искажения правды? И что делать, если ребенок обманывает?

Ложь — защита

Сознательное использование лжи и умалчивания появляются, когда **ребенок боится наказания за проступки и за испытываемые чувства**. Вначале утаивание вызывается боязнью наказания, затем вырабатываются умение не проговариваться, способность хитрить. Постепенно у часто лгущего ребенка появляется положительное отношение ко лжи и обману, которые расцениваются им как проявление ума и ловкости. Лживость может уже в 4–5 лет проявиться как формирующаяся черта личности.

Ложь — месть

Врунишка обычно страдает от недостатка внимания или любви окружающих, он испытывает трудности в общении со сверстниками, у него низкая самооценка. Окружающий мир такой ребенок воспринимает как враждебный. Он начинает лгать, чтобы дать выход своей озлобленности, а не из страха наказания. Прекрасно зная, что ложь раздражает взрослых, он стремится именно рассердить родителей и учителей, даже если ему за это придется понести наказание.

Ложь для детей — это еще и способ доказать самим себе и окружающим свою независимость. Иногда они даже соревнуются друг с другом, хвастаясь, кто сумел больше наврать своим родителям.

Успешность лжи укрепляет в ребенке уверенность, что это лучшая из возможностей восторжествовать над обидчиками.

Хвастуны и фантазеры

Слегка приврав, немного исказив факты, мы избегаем неприятных объяснений, выходим из затруднительного положения и вообще облегчаем себе жизнь. Наши дети все это видят и «мотают на ус». Непопулярные и малоуспешные дети учатся скрывать свои неудачи или подавать о себе информацию в выгодном свете, надеясь, если не улучшить, то хотя бы не испортить окончательно впечатление о себе. Например, ребенок теряет дневник с плохими отметками или рассказывает родителям, как хорошо он сделал доклад, как его хвалили. На самом деле все было именно так, но только с кем-то из его одноклассников. Не находя в реальном мире того, что может повысить его значимость в глазах окружающих, ребенок придумывает нечто, способное произвести выгодное впечатление. Отверженный сверстниками ребенок способен придумать что угодно, лишь бы привлечь к себе их внимание. Однако в большинстве случаев окружающие требуют доказательств, и ребенок начинает «выкручиваться», ему приходится врать все больше, и в конце концов он запутывается окончательно.

Шутники

Но бывают и совсем другие фантазеры. Эти дети используют обман не только для того, чтобы защитить себя или кого-то еще, почувствовать свою силу, приукрасить собственные достоинства или возвыситься над окружающими (особенно взрослыми), но и **чтобы повеселить их**. Наверное, это самый невинный и безопасный вид обмана, потому что цели, преследуемые ребенком, не корыстны. В таких случаях вымысел столь очевиден, что это понимают и ребенок, и взрослый, но подыгрывают друг другу.

На уроке учитель спрашивал ребят о домашних животных, и Лина рассказала, что у них на балконе живет пингвин. А на другом уроке поведала историю, как ее семья искала клад во время путешествия. Таким детям нравится эпатировать окружающих своими выдуманнами, но похожими на реальность рассказами. Они любят быть в центре внимания. Если сами вы очень серьезный человек и вам кажется, что ребенок

перегибает палку, то постарайтесь проявлять свое внимание к выдумкам ребенка. Напротив, хвалите его за проявление активности в других сферах, помогите ему реализовать себя в общественной жизни класса.

Что делать?

Из всех воспитательных мероприятий по развитию честности и порядочности самое действенное — **личный пример**. Важно, чтобы родители были честны со своим ребенком даже в мелочах.

Первое, что необходимо сделать родителю солгавшего ребенка, — это **разобраться в причинах лжи, начать надо с разговора «по душам»**. Можно сказать: «Ты уверен в том, что сказал? Подумай хорошенько. Погоди-ка, расскажи мне еще раз» и т. д.

Ни в коем случае **не начинайте разговор с обвинений и угроз**. Если поступок ребенка вывел вас из равновесия, то сначала придите в себя, остыньте и только потом приступайте к спокойному обсуждению случившегося.

Если ребенок начал врать, задайтесь вопросами: **не слишком ли жестоко вы наказываете его, всегда ли справедливы по отношению к нему?**

Старайтесь **объяснять детям происходящее вокруг, поясняйте им мотивы поступков окружающих и своих собственных**. Если вам не удалось выполнить то, что вы обещали ребенку, обязательно извинитесь перед ним и объясните причины невыполнения.

Покажите пример ироничного отношения к некоторым неудачам и происшествиям. Это научит ребенка находить выход из затруднительной ситуации без помощи лжи, но с помощью юмора.

Взрослые имеют право скрывать что-либо от детей, но и **дети, независимо от возраста, нуждаются в собственных тайнах**. Чем с большей назойливостью мы проявляем интерес к личной жизни наших детей, тем больше они вынуждены утаивать и лгать.

Детская ложь — это всегда сигнал тревоги, который говорит нам, что с ребенком что-то происходит. Если ваш ребенок использует ложь не как средство защиты, а как средство нападения, значит ситуация вышла из-под контроля. Если вы не уверены, что сможете самостоятельно исправить положение, обратитесь за помощью к психологу.

“Родительско-юношеские конфликты”

Вот и пришло время взросления вашего ребёнка, от этого никто не уходит, все дети становятся взрослыми. Но между детским возрастом и взрослым человеком всегда стоит период, который называют подростковым или отрочеством. Все на себе испытали сложности этого периода, когда нет понимания себя, людей и этого мира в целом, когда ссоры с родителями возникают одна за другой, и так хочется свободы. **Но не все родители готовы к тому, что их ребёнок уже не ребёнок, а становится юношей или девушкой, они всё ещё относятся к ним как к детям**. Тогда возникают конфликты, от незначительных до серьёзных, непонимание между отцами и детьми, такое ощущение, что родители забыли, какими они были в своё время. Что ж, дорогие родители, давайте будем вспоминать это время, когда вы, как ваш ребёнок сейчас, пытались самоутвердиться, обрести свободу и независимость, найти себя в этом огромном мире. Когда вы поймёте, что творится у вашего ребёнка на душе, вы сможете наладить с ним нормальные отношения.

Подростковый период начинается у каждого индивидуально, но, в общем, где-то с 12-13 лет, и заканчивается у всех в разное время, где-то в 17-18 лет. Об особенностях этого периода есть очень много информации, однако хочется, чтобы вы помимо знаний о физическом и психическом развитии детей в этот период, ещё и понимали все тонкости взросления, и самое главное, знали как вести себя с вашим взрослеющим ребёнком. Но не стоит забывать, что именно в этот период происходит **«гормональный взрыв» и начинается половое созревание**, от большого количества гормонов дети просто «сходят с ума», что отражается на их поведении и активном проявлении интереса к противоположному полу. **Все подростки дикие, необузданные и энергичные, и это нормально, не нужно их за это наказывать или активно сдерживать**.

В это время очень болезненно стоит вопрос обретения внутренней свободы. Ребёнок должен психологически отделиться от матери, а это стресс. Первый стресс у ребёнка происходит, когда его отлучают от груди. Но смерть детства неизбежна, и каждому человеку нужно это пережить и принять, а разрыв с детскими привязанностями происходит очень остро и болезненно. **С одной стороны подросток хочет стать**

взрослым, а с другой с детством расставаться тоже не хочется. Это порождает абсолютно противоположные за характером реакции.

В 10-11 лет человек впервые осознанно понимает, что он одинок в этом мире, и это приводит его в замешательство и даже шок. Раньше, когда малыш чувствовал одиночество, то это проявлялось больше на физическом уровне (мамы нет рядом - в груди жжёт), но не осознавалось. Чувство одиночества сопровождает человека на протяжении всей жизни, но подросток не знает, как с этим справиться, чувствуя себя бесконечно одиноким и не нужным. В этом случае могут проявляться разные виды компенсации за душевное одиночество, например, ранняя сексуализация, погружение в виртуальный мир компьютерных игр и др.

В это время происходит и так называемый кризис идентичности, который заключается в том, что подросток должен ответить сам себе на вопрос: «Кто я такой?», а также «Откуда я и куда я иду?». Происходит распад детского «Я», для того, что бы сформировалось взрослое «Я», а во время этого подростки страдают диффузной идентичностью. Это когда человек ощущает себя не целостным элементом, а как бы сложенным из кусочков, пазлов, которые складываются в целостную картинку лишь к концу подросткового периода. Если вы попросите подростка описать себя как личность, то он не сможет этого сделать. Дело в том, что он действительно не знает какой он (то он добрый, то злой, то наглый, то стеснительный). А теперь представьте себе, что он чувствует и насколько он неуверен в себе из-за того, что он не может понять кто он такой. В психологической практике применяется метод «Рисование генеалогического дерева», который помогает подростку понять, кто он, когда видит, что за спиной у него стоят конкретные живые люди, его предки.

Что касается предков и родителей, то на процесс становления идентичности пагубно влияет ситуация, когда матери придумывают своим детям разнообразные нереальные истории об отцах. Для того, что бы приобрести идентичность ребёнок должен «съесть», принять в себя образ своих родителей (девочки образ мамы, а мальчики – образ отца). Получается, что ребёнку нужно принять образ мифического отца, а дети очень остро чувствуют ложь, и это не даёт им покоя, кто же их настоящий отец. В этом случае лучше самая горькая правда, тогда ребёнок обретёт стабильность, он поймёт, почему он такой или почему у него возникают определённые проблемы, если это связано с наследственностью.

Кроме протестов у подростков очень часто наблюдаются и депрессии, невротические реакции и частые аффективные состояния.

Крайним вариантом поведения в подростковом возрасте – это покладистость. На самом деле это обратная сторона бунтующих подростков, и хоть такие дети не доставляют проблем, такое поведение не нормально. Очень часто причиной подобного поведения является сформированное ложное «Я», от своего истинного «Я» ребёнок отказался в угоду родителям, что бы они были довольны его поведением и им самим. Этот человек очень конформен, но внутренне это очень несчастный человек. Когда к среднему возрасту человек понимает, что жил и что-то делал, к чему-то стремился не для себя, а в угоду кому-то, то чувствует очень сильное разочарование, бессмысленность прожитой жизни, начинается период депрессий. Как видите всё далеко не просто, но если вы попытались понять вашего ребёнка, то вы приблизились к решению проблемы взаимопонимания. Теперь давайте посмотрим, **какие формы поведения вам следует выбрать, что бы процесс взаимопонимания мог быть осуществлён и практически.**

Если у вас в семье был авторитарный стиль общения, то знайте что ребёнок бунтует против него и будет бунтовать, пока вы не изменитесь. **Не он должен измениться, а именно вы.** Если вы этого не сделаете, то просто-напросто утратите последние нити, которые вас пока соединяют, и воспитывать будет просто не кого. В крайнем варианте развития событий ребёнок убежит из дома, или будет «сломанным» человеком, вероятнее всего неудачником по жизни, вы этого добиваетесь? Если нет, то нужно усмирить свой властный характер и выбрать демократический стиль общения. Действия, основанные на приоритете силы, должны быть прекращены, они только ухудшают отношения и углубляют конфликт, и не приводят к желаемому эффекту – изменению поведения подростка. Категорически запрещается предпринимать по отношению к ребёнку ничего такого, что вызывает раздражение и протест. Все свои действия, которые напрямую относятся к подростку и его личности, должны обязательно согласовываться с ним.

Для установления доверительных отношений родителям следует приложить усилия, **чтобы подросток их не боялся и мог без страха обратиться за помощью.** Как много неправильных действий совершается в этом возрасте из-за того, что дети боятся просить помощи у родителей, пытаются решить свои проблемы сами, а знаний и опыта нет, в итоге много наломанных дров. Для этого к ребёнку нужно проникнуться доверием как к партнёру, нужно серьёзно отнестись к его проблемам, интересам и переживаниям. Важно, что бы подросток не боялся приходить домой в любое время, исключите вынужденное пребывание его вне дома (это

увеличивает вероятность вовлечения в плохую компанию), и вынужденный приход домой (при хороших отношений ребёнок понимает, что родители волнуются и, по крайней мере, всегда сообщает, где он будет находиться).

Родители, не забывайте, что кроме материальных потребностей у человека есть ещё и потребности духовные. Для того чтобы помочь ребёнку удовлетворить духовные потребности ребёнка, между вами должен быть хорошо налаженный эмоциональный контакт. Если этого нет, то вы не сможете пользоваться таким каналом влияния на подростка, как информация. Говорить то ему можно, только это не будет восприниматься всерьёз, или не будет иметь того эффекта, которого вы хотите.

Естественно, что подростки пытаются стать независимыми. Родители должны не только не препятствовать удовлетворению этой потребности, но и помогать своему дитю стать независимым. Часто бывает, что родители подсознательно не хотят этого, боясь отдаления ребёнка. Нужно постепенно ограничивать функции родительской власти, заменяя контроль и опеку на сотрудничество и взаимопонимание. Если этого не происходит, тогда подросток начинает активно отстаивать своё право на независимость, вплоть до полного разрыва отношений с родителями.

Самое трудное для родителей это осознать, что настоящая неблагоприятная ситуация в их семье, сложилась не в один миг, а этому предшествовали определённые события, а ключевые роли играли они сами. Перемены в поведении ребёнка тоже не могут произойти мгновенно, как только родители осознали свои ошибки, и им придется проявить терпение и усилия на пути этих изменений.

Родители сами создают себе проблемы, когда относятся к недостаткам характера ребёнка, как к тому, что уже не изменится, или наоборот, думают, что это пройдёт с возрастом. Эти установки нужно осознать и убрать из подсознания. Ещё родители должны настроить себя положительно, в том плане, что они смогут помочь своему ребёнку, если не сейчас, то в ближайшем будущем. Надо помнить одну простую вещь, что если постоянно себе твердить: «У меня ничего не получится», то ничего действительно не получится. Родитель должен искать пути помощи, а если они ещё не найдены, то это вовсе не означает, что их вообще нет.

Давайте подведём итог, какова же задача родителей. Она заключается в том, что нужно вести себя, по возможности, максимально правильно и достойно в складывающейся ситуации. Нужно приложить все усилия, чтобы помочь своему ребёнку, но при этом помнить, что все возможности имеют предел. Если ребёнок не имеет тех качеств, которые родители пытались так долго в нём воспитывать, то это не значит, что виноваты только родители. Ведь помимо семьи есть ещё и школа, общение с учителями, с воспитателями, сверстниками и другими людьми. И самое главное то, что у ребёнка есть собственное восприятие этого мира и его интерпретация. И нужно смириться с тем, что мы не боги, нельзя точно слепить ребёнка по какому-то образу, который каждый родитель себе создаёт, а вот поддерживать с ребёнком теплые взаимоотношения вполне реально.

«Как приучить ребенка к порядку и дисциплине»

Януш Корчак писал: «Следует помнить, что ребенок недисциплинирован и зол потому, что страдает. Мирное благополучие снисходительно, а раздражительная усталость агрессивна и мелочна».

Самый важный этап в процессе приучения детей к дисциплине сводится к установлению разумных требований и ограничений. Ребенок должен знать, в чем заключается приемлемое или недопустимое поведение, и только тогда от него можно требовать ответственности за соблюдение конкретных правил. Выполнение этого условия исключит возникновение сильнейшего чувства несправедливости, которое юные существа испытывают, когда их наказывают морально или физически за их ошибки и промахи или за какой-нибудь случайный проступок. Если правила и ограничения не определены, то наводить порядок в жизни ребенка нельзя!

А если ребенок понимает, чего от него ждут, но не выполняет требований? На вызов неповиновения отвечать нужно решительно и уверенно. Когда родители, раздражаясь слезами, переходят на крик или неспособны управлять собой и ситуацией, тогда в мышлении ребенка наступают драматические изменения. Он перестает видеть в отце и матери надежного и заслуживающего доверия лидера. Родители могут превратиться в глазах их детей в примитивных, бесхарактерных людей, которые не заслуживают уважения.

Макаренко писал: «Не самодурство, не гнев, не крик, не мольба, не упрямство, а спокойное, серьезное и деловое распоряжение – вот что должно внешним образом выражать технику семейной дисциплины... а если вы еще научитесь различать действительные и фиктивные потребности детей, то вы и сами не заметите, как ваше родительское распоряжение делается самой милой и приятной формой дружбы между вами и ребенком».

Следует различать неповиновение и ребяческую безответственность. Ребенка нельзя наказывать, если он, к примеру, забыл покормить собаку, не убрал свою постель или не вынес мусор. Помните: подобные действия типичны для детского возраста. Скорее всего, в таких ситуациях незрелый детский ум стремится изолировать себя от давления взрослых. *Необходимо проявлять мягкость по отношению к ребенку, когда вы учите его лучше справляться с делами и своими обязанностями.* Если он не реагирует на наставления, высказанные в хорошем спокойном тоне, то можно прибегнуть к использованию хорошо известных мер воздействия. Например, повзрослевшему ребенку можно поставить требование заработать деньги, чтобы компенсировать стоимость потерянной или сломанной вещи, запретить пользоваться предметами, которые он портит, и т. д.

У Михаила Зощенко есть поучительный рассказ «Галоши и мороженое». За непослушание папа своим детям придумал такое наказание: продал их игрушки и купил на эти деньги галоши гостям, у которых дети украли галоши и продали, чтобы купить себе мороженое...

Когда закончился конфликт, во время которого родители продемонстрировали свое право на лидерство (особенно, если все закончилось слезами ребенка), у детей младшего возраста может возникнуть потребность в утешении, в желании почувствовать, что их любят. Пользуйтесь всеми доступными методами и дайте им желанное утешение. *Прижмите ребенка к себе и скажите, как вы его любите. Постарайтесь еще раз объяснить, за что он был наказан, что ему нужно было сделать, чтобы подобная неприятность больше не повторилась.* Во время таких разговоров на фоне проявлений любви и заботы закладывается и строится здание любви и семейного единства.

Нужно быть абсолютно уверенным в том, что ребенок способен исполнить то, что от него требуют. Нельзя наказывать за то, что ему не хватает способностей к учебе. *Предъявление требований, которых ребенок не может выполнить, создает ситуацию неразрешимого конфликта, из которого он не видит выхода.*

Пусть вашими действиями руководит любовь! Взаимоотношения, основанные на искренней любви и привязанности, складываются обычно правильно. Даже несмотря на неизбежность отдельных ошибок и просчетов со стороны родителей.

Надо уметь поставить себя на место ребенка, чтобы его глазами увидеть окружающее и почувствовать то, что чувствует он. Когда в нем вспыхивают упрямство и непокорность, то ему требуется помощь. Когда он чего-то боится, то ему требуется ощутить себя под защитой взрослых. Когда он счастлив, он стремится поделиться своим весельем и радостью с теми, кого любит.

Родители, способные разбираться в ощущениях своего ребенка, почти всегда в состоянии правильно реагировать на его нужды и удовлетворить истинные потребности. Когда достигается такой уровень воспитательного процесса, воспитание здоровых, нормальных детей можно считать искусством высокого класса. Но для этого требуется величайшая мудрость, терпение, преданность и любовь.

«Искусство наказывать и прощать»

"Я знаю, что детей бить нельзя и телесные наказания — не дело. Да я ведь его и пальцем не трогаю. Знаете, что я делаю? Он страшно боится темноты — так я его запираю в подвал, выключаю свет и оставляю там. Посмотрели бы вы, какой он потом шелковый становится!" — это рассказ отца, который привел на обследование семилетнего мальчика с сильным неврозом.

"Не верьте вы ему. Уж я его насквозь вижу, притворщика. Нарочно — медленно отстегиваю ремень—еще и не коснусь, а он уже орет, зовет маму на защиту!" — так говорит другой отец, огорченный плохой успеваемостью сына-третьеклассника.

"У меня есть принцип: ничего не хвалить, пока сын не достигнет совершенства. А он никогда не достигнет. Я просто добиваюсь, чтобы у него было чувство ответственности — а его нет!" — подобным заявлением начинает свой длинный рассказ третий отец, сильно озабоченный поведением одиннадцатилетнего сына. Он страшный лентяй, лгун, замалчивает плохие отметки, никакие наказания не помогают.

Мы процитировали высказывание троих отцов, но это не значит, что ошибки и перегибы в воспитании — удел только отцов. **Жестокости, подобной той, которая исходит из первого приведенного примера, непонимания, о котором свидетельствует второй пример, нелепых принципов, на которых основано воспитание в третьем случае, — всего этого в избытке, к сожалению, и у мам, бабушек, дедушек, дядюшек и других воспитателей.**

Задумаемся глубже над третьим случаем. Он совсем не редкость, и я искренне убеждена, что многие родители узнают себя. Уже этого вполне достаточно для более тщательного разбора.

Отец утверждает, что наказания не помогают, и он пришел посоветоваться, есть ли такое наказание, которое воздействует на сына. От матери и самого мальчика мы узнали, что отец действительно никогда не поступает своими принципами. Никаких одобрений и похвал. Отец полагает, что мальчик "обязан все уметь" и нечего ждать от отца помощи и совета. Отец педантично контролирует выполнение домашних заданий и поручений, которые дает он сам; беда, если обнаружится ошибка. Мальчик избегает этого контроля как только может. Тем самым он запускает уроки, школьные оценки ухудшаются. Соответственно повышаются отцовские требования, отец все строже, неистовее в своем контроле—и вот готова разразиться семейная катастрофа. Притом нет сомнений, что намерения у отца благие, мальчиком он дорожит и хотел бы воспитать его как можно лучше.

Что на это скажет психолог?

Для начала зададимся вопросом, что же такое наказание. В голову сразу лезет воспоминание о полученных в детстве нескольких затрещинах или домашнем аресте за небрежно нацарапанное домашнее задание, либо за шалость. Но, наверняка, вспомнятся и друзья, для которых затрещины были обычным делом, поскольку сыпались справа и слева, и никакая "домашняя тюрьма" не могла заставить их аккуратнее писать. **Ибо наказание—это вовсе не действие со стороны наказывающего, а то, что происходит в наказываемом ребенке.** То, что он при этом переживает. С точки зрения психологии это хорошо всем известное неприятное, давящее чувство стыда и унижения, от которого хочется как можно скорее избавиться и никогда более не переживать.

Так же обстоит дело с поощрением. **Награда—это отнюдь не всегда то, что мы считаем таковой, а то, что воспринимается ребенком как поощрение.** Приятная, возвышающая удовлетворенность делом, за которое похвалили дорогие нам люди. Удовольствие от того, что нас любят и симпатизируют нам. Разумеется, подобное чувство хочется подольше удержать и почаще переживать в будущем.

Итак, на вопрос как правильно распределять наказания и поощрения, мы не дадим точного ответа, сколько того и другого должно приходиться на каждого ребенка. "Сколько затрещин и сколько конфет".

Воспитательная проблема заключается тут не в количестве, а в отношении ребенка к наказывающему и поощряющему. Это глубоко личное, индивидуальное дело воспитателя и ребенка, в нем сфокусировано все, что их связывает и сближает. Важно, как формировались их взаимоотношения, насколько они эмоционально близки друг другу!

Чтобы наказание возымело действие, ребенок должен пережить чувство вины. Ему надо осознать, что он неким образом нарушил хорошие взаимоотношения с родителями или иными воспитателями. Без этого чувства наказание всего лишь открытый акт насилия, бессмысленное терзание, либо напрасная трата энергии. Оно не является воспитанием. Хуже того, весь возбуждаемый в ребенке негативный эмоциональный заряд обращается против того, кто так "хладнокровно" наказывает. **Воспитатель оказывается в роли надсмотрщика, который высек провинившегося, но тот за собой никакой вины не видит.**

Педагоги утверждают, что наказание имеет тройное значение. Во-первых, оно должно исправить вред, причиненный дурным поведением. И ребенок обязан убрать небрежно разбросанные вещи, починить по возможности сломанную или разбитую вещь. Из своих карманных денег хотя бы частично возместить стоимость причиненного кому-либо ущерба.

Во-вторых, наказание способствует тому, чтобы такие действия не повторялись. Оно имеет отпугивающий, устрашающий смысл, о чем мы уже говорили. Но третье, и, по всей видимости, главное значение заключается в снятии вины. "Провинность" представляет собой определенное отчуждение, преграду, неуверенность во взаимоотношениях с провинившимся. Грядущее наказание должно смыть эту вину. Тем самым в наказании усматривается элемент высшей справедливости, которую виноватый признает и принимает.

Из этого следует, что **если мы наказываем ребенка из-за собственной нетерпеливости или плохого настроения, а также по причине находящих на нас приступов злобы, то свое самочувствие мы немного улучшаем, но с точки зрения воспитательной наше поведение не только расходится с целью, но и приносит вред.** Ребенок с минуту страдает, может, и плачет, просит прощения, но в его понятия о справедливости это не укладывается, и он не ощущает за собой необходимого чувства вины, нет и облегчения и урока на будущее.

А как обстоит дело с поощрением? Оно как воспитательное средство **более действенно**. Если наказание лишь останавливает дурные действия, то поощрение ориентирует на хорошие и закрепляет их. Под поощрением нельзя понимать конфеты, футбольный мяч или велосипед за школьные успехи. Лучшая награда для ребенка — сознание того, что он принес радость любимым людям, а подарок впридачу лишь символизирует это. Там, где символ становится главным и самоцельным, где лишь он заставляет ребенка хорошо вести себя, — в семье что-то неладно.

Если за любую ошибку ребенка ждет наказание и ничего больше, ребенок не научится правильному поведению. Кроме того, он будет бояться того, кто наказывает, стремиться обмануть его, чтобы избежать наказания. Никакие упреки и наказания не сделают школу привлекательнее для менее одаренного ребенка. Но если за каждый маленький успех хвалить и ободрять его, появится надежда, что он будет работать с удовольствием и полной отдачей.

А теперь немного о другом. Поощрение и наказание — основные воспитательные средства. Это означает, что с их помощью мы достигаем определенной воспитательной цели. **Цель наказания, таким образом, не потопить грешника, а спасти и вытянуть! Способ для этого — прощение!**

Прощение — это не награда, а освобождение от напряжения вины, ожидаемого или уже полученного наказания. Это по сути примирение. Как любое освобождение, прощение рождает добрые чувства к освободителю. Только тогда ребенок будет любить наказывающего отца или мать и переживать новые проступки как стремление исправиться, помириться, хорошо вести себя впредь.

Но и здесь следует избегать крайностей. **Никогда ничего не прощать означает бесчувственное, бесчеловечное, антипедагогичное поведение.** Оно лишь углубит пропасть между воспитателем и ребенком. **Но всегда с готовностью прощать все — значит потерять авторитет и возможность влиять на ребенка.** Так что и здесь рассудительность и понимание индивидуальных качеств ребенка будут служить нам лучшим ориентиром.

Отцу того непослушного мальчика, по поводу которого мы начали эти размышления, мы не сможем посоветовать, какое избрать наказание, но настоятельно попросим его пересмотреть свои "принципы". Они у него нежизненны, недействительны, антипедагогичны, и бедный мальчик лишь утверждает в своем упрямом сопротивлении. Принципы эти в конечном счете пагубны и для воспитателя, ибо лишают его возможности оказывать положительное влияние на мальчика, а с другой стороны, не позволяют ощутить радость и удовлетворение воспитателя.

«Дети и дисциплина»

Родители должны любить своих детей, но недопустимо испытывать к ребенку болезненно-усиленное чувство, желание, чтобы дети горячо и с одинаковым постоянством любили нас. В большом проигрыше оказываются те родители, для которых дети служат лишь оправданием их брака или "смыслом" всей их жизни. Боясь потерять любовь ребенка, эти родители не смеют ему ни в чем отказать, и он становится настоящим домашним тираном. **Чувствуя жажду любви у родителей, ребенок безжалостно пользуется этой их слабостью и властвует над ними, как над покорными слугами.**

Многие дети угрожают матерям, что разлюбят их. Они шантажируют их почти бессознательно: "Я не буду тебя любить, если..." Трагедия не в том, что ребенок угрожает, а в том, что родители боятся этих угроз. Некоторые принимают слова ребенка за чистую монету, плачут и упрашивают его не лишать их своей любви, ради этого позволяя ему все, что угодно.

Что считать дозволенным и что недозволенным для ребенка? Мы должны хорошо понимать, что дети — это дети, что у любого нормального ребенка чистая рубашка очень скоро станет грязной, что бегать гораздо лучше, чем просто ходить, что деревья существуют для того, чтобы по ним лазить, а зеркала — чтобы корчить рожи, глядя на свое отражение.

Итак, **необходимо принимать детей всерьез.** Дети-личности, которые имеют равные с нами права на любые чувства и желания. Нужно понимать их большие фантазии и мелкие выдумки, их мысли, чувства, желания, а также давать всем эмоциям соответствующий выход. "Разрушительные" инстинкты родители должны сдерживать и обеспечивать им разрядку. Что можно здесь предложить? Дети могут рисовать "гадкие" картинки, бросать копья в мишень, изображающую "врага", распиливать его изображение пополам, колошматить игрушку, сочинять язвительные стихи, писать детективные романы с убийствами. Но позволять ничего лишнего нельзя. Если мы указываем выход чувствам ребенка, это поможет ему научиться правильно

выражать их, а также приобрести доверие ко взрослым. Когда же детям позволяют слишком много, это порождает тревогу в их душах и желание добиться еще больших привилегий.

Новый подход: относитесь по-разному к чувствам и поступкам

Краеугольным камнем нового подхода к дисциплине является **резкое разграничение между желаниями и поступками. Мы ограничиваем только поступки, мы не ставим препятствий желаниям.**

Многие дисциплинарные проблемы состоят из двух частей: чувства ярости и яростных действий. Подход к этим частям разный: нужно определить чувства и выразить их, а действия ограничить, направить (отвести) в другое русло. Иногда простое определение чувств ребенка помогает все поставить на место.

Но бывает и так, что надо строго остановить ребенка. Четырехлетнему Игорю захотелось отрезать у кошки хвост, чтобы посмотреть, “что там внутри”. Мать поняла, что им движет интерес к познанию тайн природы, но решительно запретила трогать кошку: “Я знаю, что ты хочешь посмотреть, что там внутри. Но ведь кошка живая! Оставь ее в покое. Давай-ка лучше поищем такой рисунок “изнутри” в энциклопедии”.

Когда мать пятилетнего Димы увидела, что он в раздумье водит карандашом по стене гостиной, первое, что ей захотелось сделать, это отшлепать его. Но у сына был такой испуганный вид, что у нее рука не поднялась. Мать протянула Диме несколько листов бумаги и сказала: “Вот тебе бумага. Не рисуй на стене, ладно?”-и начала стирать рисунок с обоев. Дима был так ошеломлен, что пробормотал: “Мамочка, я тебя люблю”. Но в некоторых семьях реакция бывает иной; “Ты что делаешь? Что это такое? Ты разве не знаешь, что стены пачкать нельзя? Противный мальчишка ну что мне с тобой делать? Вот подожди, вернется отец, я ему все расскажу, - дождешься порки!”

Современный подход к дисциплине помогает ребенку справиться со своими чувствами, установить контроль над поведением. Родители позволяют ребенку (при условиях, о которых мы поговорим позже) высказаться, объяснить, что он чувствует, но одновременно ограничивают или запрещают дурные поступки. Запреты нужно накладывать так, чтобы при этом не задеть достоинства ни ребенка, ни самих родителей. Запреты не должны быть произвольными, их надо вводить только в воспитательных целях.

Нельзя применять ограничения со злостью, при помощи намеренного насилия. Отвращение ребенка к этим мерам встречают пониманием, за это его ни в коем случае нельзя наказывать.

Если таким образом вводить дисциплинарные ограничения, ребенок почувствует необходимость изменить свое поведение хотя бы частично. Тогда дисциплина, “насаждаемая” родителями, превратится в самодисциплину. Отождествляя составные части своего внутреннего мира с теми ценностями, которые несут родители, ребенок создает основы самодисциплины.

Детям чрезвычайно необходимо четкое определение допустимого и недопустимого поведения. Они чувствуют себя увереннее, когда знают границу приемлемых поступков. Используя метафору, предложенную доктором Фрицем Редлем, мы можем сказать, что по степени дозволенности поведение детей делится на три цветовых поля: зеленое, желтое и красное. Поле зеленого цвета обозначает такое поведение, которое мы допускаем и поощряем, желтое поле - такое, что допустимо лишь в исключительных случаях. Например:

1) нельзя наказывать ребенка, когда он только еще учится основам поведения. Некоторые поступки вполне можно допустить в интересах последующего улучшения поведения;

2) бывают и особые причины, связанные с так называемыми стрессовыми ситуациями: несчастными случаями, болезнями, переездом на новую квартиру, разлукой с друзьями, смертью кого-либо из близких родственников ребенка или разводом родителей. Тогда мы даем ребенку больше свободы в поведении, сознавая, что ему приходится нелегко. Не нужно притворяться, что нам нравится такое поведение, что мы его одобряем. Ребенку следует дать понять, что терпимость вызвана в этом случае лишь исключительностью положения.

Поле красного цвета обозначает такое поведение, которое вовсе не приемлемо и не допускается ни при каких обстоятельствах. Сюда входят поступки, подрывающие здоровье членов семьи, их авторитет в обществе, финансовое положение, а также действия, запрещенные как этическими законами, так и социальными.

Очень важно четко соблюдать границы цветовых полей. Если ребенку позволяют делать что-либо запретное, на душе у него становится тревожно. Восемилетний мальчик, которому мать позволила висеть на подножке идущего автобуса, обвинил ее в том, что она его не любит:

“Если бы ты вправду меня любила, ты бы не позволила мне рисковать жизнью”.

Другой мальчик перестал уважать своих родителей за то, что они не остановили ребят, которые ломали его химическую “лабораторию”. Детям очень трудно справиться со своими социально недопустимыми

реакциями, чувствами, желаниями. Родители должны стать их союзниками в этой борьбе. Определяя границы допустимого, мы помогаем детям, как бы напоминая им: “Не бойся своих реакций. Я рядом - я не дам тебе далеко уйти”.

«Демонстративный ребенок»

Демонстративность – это очень часто встречающаяся личностная особенность. Как явствует из самого названия, она проявляется в том, что **ребенок все время старается себя показать, продемонстрировать окружающим. В основе этого лежит повышенная потребность во внимании к себе.** Иногда она настолько сильна, что ребенок стремится всегда быть в центре внимания.

Обычно детям с высокой демонстративностью свойственна любовь к украшениям. Для привлечения внимания могут использоваться самые разные средства: кривлянье, сознательное нарушение правил поведения, подчеркнуто «идеальное» поведение и даже застенчивость, когда ребенок как бы говорит: «Посмотрите, как я стесняюсь!».

Демонстративность – это плохо или хорошо?

Как и любая другая личностная особенность, демонстративность сама по себе не является отрицательной или нежелательной чертой, хотя подчас она может приводить к трудностям в воспитании ребенка. Зато она может стать источником очень действенной мотивации: человек с высоким уровнем демонстративности готов затрачивать большие усилия на ту деятельность, которая приносит ему внимание окружающих и успех. Например, подавляющее большинство отличников – это дети с высокой демонстративностью. Кроме того, демонстративность необходима для занятий почти любым видом искусства. Если у человека нет потребности привлечь внимание окружающих к себе и к своим переживаниям, то вряд ли он сможет и станет успешно рисовать, играть на гитаре или выступать на сцене (для актерской деятельности демонстративность имеет особенно большое значение).

Мнимые болезни

Нередко для привлечения к себе дополнительного внимания демонстративные дети «эксплуатируют» имеющиеся у них заболевания (ведут себя так, как будто их болезнь значительно более тяжела, чем она есть в действительности) или даже «создают» себе болезни. Для этого достаточно особо внимательно прислушаться к своему организму. «Не болит ли у меня голова? Кажется, нет. А горло? Тоже нет. А живот? ».

Чрезмерные волнения окружающих по поводу самочувствия ребенка побуждает его все чаще прибегать к этому способу привлечения к себе внимания. Затем тот же механизм начинает использоваться и для более практических целей – например, для увливания от предстоящей контрольной, к которой ребенок недостаточно готов.

Негативное самопредъявление

При этом варианте развития ребенок для привлечения к себе внимание окружающих использует нарушение правил поведения. Он изображает «ужасного ребенка», поскольку уверен в том, что никаким другим способом ему не удалось бы выделиться, стать заметным. Взрослые своим поведением поддерживают это представление: они ругают шалуна и читают ему нотации, пока он безобразничает, и с облегчением забывают о нем, когда он не надолго прекращает свои бесчинства.

Те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинным наказанием является только лишение внимания. Любые же эмоциональные проявления взрослого воспринимаются ребенком как безусловная ценность, независимо от того, выступают ли они в положительной форме (похвала, одобрение, улыбка) или в отрицательной (замечания, наказания, крик, ругань). Добиться положительной реакции труднее, чем отрицательной – и ребенок избирает простейший путь.

Как обходиться с «негативистом»?

Рекомендации при негативном самопредъявлении просты, хотя им не всегда бывает легко следовать. Основной принцип – это **четкое распределение, регуляция внимания к ребенку по формуле: внимание уделяется ему не тогда, когда он плохой, а когда он хороший.** Здесь главное – замечать ребенка именно в те минуты, когда он незаметен, когда не скандалит и не пытается привлечь к себе внимание хулиганскими выходками. Если же начинаются такие выходки, то любые замечания надо свести к минимуму.

Особенно важно, чтобы взрослые отказались от ярких эмоциональных реакций, ибо их-то ребенок и добивается. Активно эмоциональное отношение к проделкам демонстративного ребенка – это фактически не наказание, а поощрение. Если на него накричат и натопают ногами, то он расценит это как свое большое достижение.

Если проступок настолько серьезен, что оставить его без внимания невозможно, то наказание должно быть предельно безэмоциональным. Например, если ребенок хочет смотреть телевизор – выключить его, вынуть шнур и спрятать, сказав только: «До завтра смотреть телевизор не будешь», а затем не обращать внимания на все крики о том, что он «заставит отдать шнур» и т.п.

Удовлетворить ненасытную потребность ребенка с негативным самопредъявлением во внимании к себе бывает очень непросто. **Необходимо найти сферу, в которой он может реализовать свою демонстративность.** В данном случае особо подходят театральные занятия. Ребенок с негативным самопредъявлением все время играет какую-то роль – вот и надо дать ему играть ее не в жизни, а на сцене. При этом нет необходимости специально заботиться о его успешности. Он почти наверняка сумеет добиться успеха на сцене и без чьей-либо помощи: актерство – его стихия.

Уход от деятельности

В некоторых случаях повышенная потребность во внимании к себе не находит непосредственных проявлений в поведении, поскольку они сдерживаются повышенной тревожностью. При таком сочетании психологических особенностей у ребенка возникает внутренний конфликт: с одной стороны, ему хочется вести себя ярко, быть замеченным другими людьми; с другой стороны, из-за высокой тревожности он опасается, что такое поведение вызовет отрицательную реакцию окружающих. Этот конфликт разрешается благодаря развитию защитного фантазирования. Внешне ребенок сохраняет пассивность, а его подлинная жизнь проходит в мечтах. Такой способ поведения называют «уходом от деятельности».

ОСТОРОЖНО! Острый стресс

По каким же симптомам определить, в стрессе ребенок или нет?

- Ученик отдаляется от друзей и близких, становится замкнутым. Причина - резко упала самооценка, появилась неуверенность в себе.
- Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сконцентрироваться.
- Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.
- Резкие перепады настроения.
- Гиперактивность. Подростку страшно остаться наедине с собой и причиной своего стресса.
- Появление пагубных привычек – курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шопингу.
- Чрезмерное желание похудеть или накачать мышцы.

Как стресс влияет на подростков

- Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживавших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезно, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.
- Ухудшается психическое здоровье.
- Если с подростковым стрессом не бороться, он может перерасти в серьезную депрессию, которая может закончиться суицидом.

Как бороться с подростковым стрессом

1. Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. И хотя часто подростки пытаются уклониться от объятий, на самом деле они этого отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы он знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.

2. Выказывайте доверие к чаду не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в трудных ситуациях – именно в них личность формируется и развивается. Иногда доверие становится риском для родителей, но по-другому будет только хуже.

3. Поговорите с ним о перегрузках вне школы - убедите принять решение ограничиться только спортивной секцией или игрой на инструменте, чтобы он не выбивался из сил, пытайтесь везде преуспеть.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

1. *Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку.*
2. *Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.*
3. *Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю оставшуюся жизнь приходится только 10%.*
4. *Покупайте и дарите книги и развивающие игры. Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.*
5. *Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное, положительное отношение к школе.*
6. *Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.*
7. *Активно слушайте своего ребенка. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

1. *Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка:*
 - **Бытовые:** хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий;
 - **Эмоциональные:** проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи;
 - **Культурные:** обеспечьте ребенка справочниками, словарями, пособиями, книгами о школьной программе.
2. *Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить.*
3. *Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.*
4. *Не сравнивайте своего ребенка и его успехи с другими, лучше сравнивать его с самим собой – это более обнадеживает.*
5. *Не оставляйте без внимания свободное время ребенка, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его поведении.*
6. *Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.*