

«Взаимоотношения подростков с родителями»

Подростковый возраст - это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную, семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.



Начинается психологическое отделение подростка от родителей. Подросток может быть грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию: многого не замечали в ребенке, верили в непогрешимость родительского авторитета. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может поделать.

И тем не менее, как никогда, нужно беречь контакт со своими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не моралист, нужен человек, который может понять все переживания, а не осудить, может помочь разобраться в сложной жизненной ситуации. А эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь все впервые: первая любовь, первые взрослые разговоры, первые взрослые увлечения.

Значение родительского влияния на подростка трудно переоценить, но тем не менее оно уже ограничено - им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в

младшем школьном возрасте. Мнение сверстников обычно более важно в вопросах, связанных с дружбой, развлечениями, молодежной модой, музыкой и т. д. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем зависят в первую очередь от позиции родителей.

В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации (независимости) от близких взрослых. Нуждаясь в родительской любви, заботе, в их мнении, ребята испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения родителей с подростками в этот период, зависит, в первую очередь, от стиля воспитания, сложившегося в семье, от возможностей родителей перестроиться - принять своего ребенка всерьез.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за

родительского контроля за поведением, учебной подростка, его выбором друзей и т. д. Контроль может быть принципиально различным. Крайние, самые неблагоприятные для развития ребенка случаи - жесткий, тотальный контроль или почти полное его отсутствие, когда подросток оказывается безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

- родители регулярно указывают детям, что им делать;
- ребенок может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к нему не прислушиваются;
- ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей;
- родители и ребенок имеют почти равные права при принятии решения;
- решения часто принимает сам ребенок;

- ребенок сам решает, подчиняться ему родителям или нет.

Помимо контроля, в семейных отношениях важны ожидания

родителей, забота о ребенке, последовательность или непоследовательность требований и эмоциональная основа этих отношений - любовь, принятие ребенка или его непринятие. Остановимся на наиболее распространенных стилях семейного воспитания, определяющего особенности отношения подростка с родителями и его личностное развитие.

Демократичные родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, обычно не раздражает подростка. Он часто прислушивается к объяснениям, почему следует делать одно и не следует другого. Формирование взрослости при таких отношениях происходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарные родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестоко контролируют все сферы жизни, причем могут делать это не корректно. Дети в таких семьях замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть подростков идет на конфликт, но чаще они приспосабливаются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоятельными и менее нравственно зрелыми, чем их сверстники, пользующиеся большей свободой.

Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с отвергающим отношением к

ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжелый случай равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви. Большинство малолетних преступников и юных бродяг пережили жестокое обращение в семье.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля - *гипоопека* - тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Подросткам позволяется делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Такая вседозволенность как бы снимает с родителей ответственность за поступки детей. А подростки, как бы они ни бунтовали иногда, нуждаются в родительской поддержке, они должны видеть образец ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться. Неконтролируемое поведение детей становится непредсказуемым, зависимым от других, внешних влияний. Если ребенок попадает в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения.

Родительская любовь - необходимое, но не достаточное условие благополучного развития подростка. *Гиперопека* - излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. К гиперопеке обычно склонны мамы, одни воспитывающие детей и видящие в этом единственный смысл своей жизни. Отношения, складывающиеся по принципу «жить для ребенка», излишняя близость становятся тормозом на пути личностного роста обоих - и подростка, и его мамы.

Трудности другого рода возникают при *высоких ожиданиях* родителей, оправдать которые ребенок не в состоянии. Типичные ситуации: от ребенка требуют блестящих успехов в школе или проявления каких-либо талантов; ребенок как единственный близкий для матери человек должен всегда быть рядом; сын неудачника-отца должен идти его путем и реализовать мечты 20-летней давности. С родителями, имеющими неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обычно утрачивается духовная близость. Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чужие ему требования. Если же ему навязывается повышенная моральная ответственность, может развиваться невроз.

Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность. Вообще *противоречивое* воспитание плохо сказывается на семейных отношениях.

Психологический контакт, близкие отношения с подростком нужны не только для того, чтобы быть уверенным в том, что он не станет на скользкий путь, но и для того, чтобы помочь ему преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру своих детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы Вы хотели, чтобы они говорили с Вами. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на эти вопросы:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?

3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

«В семье "трудный подросток"»

Трудный подросток? Почему он такой? Обычно определение «трудные» относится к тем детям, которые не только плохо учатся, но и при этом также глубоко нарушают требования школьной дисциплины, правила поведения на улице и в общественных местах.

Три личностных недостатка - эгоистичность, леность и лживость создают в подростковом возрасте психологическую предпосылку трудновоспитуемости.

Характер поведения взрослых отражается на поведении ребенка. Трудности в воспитании не возникают вдруг, неожиданно и сразу в подростковом возрасте.

Наверное, причины нужно искать в более ранних периодах жизни ребенка. Ведь растущий ребенок недаром

сравнивается с губкой: познавая окружающий мир, он воспринимает не только хорошее, полезное, доброе, но и плохое. Неслучайно говорится: в воспитании без трудностей не бывает. Очень важно умение родителей поддерживать, культивировать в ребенке все хорошее и противодействовать плохому, предупреждать закрепление негативного. Все это далеко не просто и требует от родителей и педагогов обширных знаний, в первую очередь в области психологии и педагогики. Главное правило в воспитании трудных детей - стремление к сотрудничеству. Важно бороться с трудным ребенком, а вместе с ним за то хорошее, что есть в нем.

Средств воспитания бесчисленное множество: это и слова, жесты, мимика, действия и поступки, тон, способ

выражения того или иного требования, отношение к ребенку, собственное поведение.

Чтобы найти верные способы воздействия в конкретном случае,



необходимо всю информацию о ребенке тщательно анализировать, продумывая свои действия на несколько ходов вперед.

Очень важно уметь контролировать свои эмоции, сдерживать гнев или негодование. Находить обходные пути для выражения отрицательных эмоций.

Можно использовать следующие способы борьбы с собственной раздражительностью: сосчитайте до 10, глубоко вздохните или выйдете из комнаты, остыньте;

- не торопитесь обвинять или делать резкие суждения, постарайтесь быть объективными к ребенку.

Нужно помнить, что «трудные» подростки, как правило, озлоблены, черствы, жестоки, недоверчивы к людям. У них отсутствует совесть, чувство вины.

«Трудные» дети часто бывают лживыми. Причины возникновения лживости у детей различны, но они чаще всего связаны с их образом жизни в семье. Избалованный ребенок лжет, чтобы не выполнять какую-либо работу или поручение. Ложь как следствие боязни наказания, постоянной жизни в страхе наблюдается, когда к ребенку проявляют излишнюю требовательность, жестокость, недоверие. Ребенок становится лживым, наблюдая нечестный образ жизни родителей.



Зло в детях рождается чаще всего потому, что любовь и доброта были дефицитом в их жизни, они оказались обделенными радостью общения с любящими людьми.

Можно посоветовать родителям: не отгораживайтесь от «трудного», не пытайтесь «не замечать» его проделок - очень быстро они перерастают в поступки, иногда в преступления. Только любовью, вниманием, заботой, терпением можно излечить израненную душу ребенка.

Советы родителям

- Почаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращенной к ним.
- Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребенком! Смотрите, слушайте, изучайте своего малыша, «пропитывайтесь им», узнавайте его. Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.
- Чаще смотрите в глаза ребенку и почаще хвалите ребенка: «ты красивый, молодец, умница, хороший, все тебя ждали»;
- Не воюйте с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение;
- Почаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы все это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.
- Иногда (редко) балуйте своего ребенка;
- Не торопите своих детей расти;
- Относитесь к ребенку как к равному себе, уважайте его побуждения - дети имеют право быть такими, какие они есть;
- Доверяйте своему ребенку;
- Не выясняйте своих отношений при ребенке;
- Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живет ребенок.
- Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым взглядом;

Самое главное: наше собственное поведение остается самым мощным способом воздействия на ребенка - будем во всем примером!

«Вредные привычки у подростков. Как отучить?»

Возраст 11-17 лет называют подростковым возрастом. В это время идет взросление ребенка, он не только интенсивно растет физически, происходят и изменения в его эмоциональной сфере. Психология подростка характеризуется определенными особенностями, самые сложные с точки зрения воспитания приходятся на период кризиса подросткового возраста. В частности, в это время подросток хочет поскорее стать независимым и испытывает сильную потребность в самовыражении. Нередко подобные желания трансформируются во вредные привычки, которые позволяют подростку почувствовать себя взрослым. Именно с такими проблемами родители подрастающих детей часто приходят на прием к психологу. В этой статье мы поговорим о самых опасных вредных привычках подростков и о том, как отучить детей от нежелательного поведения.

Курение

Если ваш ребенок закурил, недостаточно просто прочитать ему лекцию о вреде табака. Важно показать, что жизнь без курения дает гораздо больше возможностей. Расскажите о значимых для подростка лицах (это могут быть известные ему актеры, певцы или спортсмены), которые не могли бы достичь успехов, если бы курили. Приведите и негативные примеры курения среди известных персонажей или ваших знакомых. Помогите ребенку найти спортивную секцию по душе, ведь курение и спорт совмещать сложно.

Употребление алкоголя

Родители часто недооценивают опасность употребления подростками 15-17 лет пива и слабоалкогольных коктейлей. Тем не менее, врачи-наркологи бьют тревогу, отмечая быстрое распространение среди подростков так называемого «пивного алкоголизма». В случае если ваш ребенок употребляет алкоголь, необходим очень серьезный разговор. Попробуйте понять, что дает алкоголь ребенку – облегчает общение в компании, избавляет от робости или же это простое следование подростковой моде? Как и в случае с курением, здесь важно побудить подростка отказаться от алкоголя, переключив его на спортивные занятия либо другие увлечения, которые помогут его самовыражению.

Употребление наркотиков

Если у вас возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет любые наркотические вещества, то одними разговорами здесь не обойтись. Обязательно обратитесь к врачу-наркологу как можно скорее, так как в этом вопросе промедление может быть в прямом смысле «смерти подобно».

Компьютерная зависимость

Родители подростков, проводящих практически все время за компьютером, нередко даже рады тому, что сын или дочь проводит целые дни дома, избегая, там самым, «плохих компаний». Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми или же общением в соцсетях таит в себе немалую опасность. Такой ребенок постепенно все больше отрывается от реального мира, утрачивая навыки социализации и взаимодействия с людьми. Займите подростка любыми делами, зовите его с собой на прогулки, запишите в секцию в соответствии с его интересами, поощряйте его встречи с друзьями. Если зависимость зашла далеко, необходимо обратиться к психотерапевту.

Конечно, профилактика вредных привычек у подростков гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому, начиная с малых лет, следите за тем, чем занимается ваш ребенок, проводите с ним больше времени, чаще разговаривайте по душам. Всегда будьте примером для вашего малыша, ведь многие привычки ребенок берет из семьи. Если все же вы столкнулись с подобными проблемами подросткового возраста и не можете решить их самостоятельно, обращайтесь к квалифицированным специалистам нашего портала.

«Дерзость. Четыре шага к избавлению от дерзости у ребенка»

Существует два средства остановить дерзость. Первое — пресеките ее на начальной стадии, пока она не вошла в привычку. Второе — коль скоро вы решили дать дерзости решительный отпор — не отступайте.

Дерзость и пререкание становятся все более распространенными; похоже, каждый взрослый сталкивается с таким поведением детей. Как правило, дети начинают так себя вести примерно в пять лет. Если вы позволите этому продолжаться, отрицательные последствия распространятся со сверхъестественной быстротой. Поверьте, ни одному воспитателю, учителю, тренеру, вожатому или родителям других детей не понравится недостойно ведущий себя ребенок. К счастью, от таких видов неуважительного поведения, как дерзость и пререкание, довольно легко избавиться.

Четыре шага к избавлению от дерзости

Воспользуйтесь следующими четырьмя шагами как руководством в искоренении дерзости и склонности ребенка к пререканиям.

Шаг 1. Сразу же выявляйте дерзость

Определите, что именно вы считаете неуважительным поведением, чтобы ребенку было ясно, чего от него ждут. Все дети время от времени срываются, но есть ли слова, фразы или жесты, которыми ребенок пользуется довольно часто? Именно на этом вы и должны сосредоточиться. И всякий раз, когда ребенок ведет себя таким образом, немедленно указывайте на это. Ниже приводятся примеры из подобного опыта других родителей. Обратите внимание, что их замечания направлены только на неуважительное поведение, а не на личность ребенка.

"Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Больше так не делай".

"Говорить мне "отстань", когда я с тобой разговариваю, — недопустимо. Так говорить нельзя".

"Ты канючишь всякий раз, когда тебе что-то надо. Ты должен говорить более уважительно".

Шаг 2. Не вступайте в пререкания, когда ребенок дерзит

Исследования в области развития детей показывают, что, как правило, дети перестают дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания. Поэтому держитесь нейтрально и не отвечайте. Не вздыхайте, не пожимайте плечами, не показывайте, что им разгневаны. Более того, не уговаривайте, не увещевайте, не бранитесь; такая тактика почти никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Смотрите отстраненно на что-нибудь, если ;по не помогает — запритесь в ванной. Просто откажитесь продол-тать разговор до тех пор, пока ребенок дерзит, и делайте так всегда. Как правило, если дети видят, что вы не собираетесь сдаваться, — они прекращают дерзить. Вот несколько примеров.

"Остановись. Говорить мне, что я ничего не знаю, — неуважительно. Мы поговорим, когда ты найдешь верный тон".

"Я не хочу слушать грубияна. Если хочешь говорить со мной, говори уважительно. Я буду в другой комнате".

"Мы поговорим, когда ты сможешь слушать с достаточным уважением, не закатывая глаз и не ухмыляясь".

Шаг 3. Введите штрафные санкции, если дерзкое поведение продолжается

Предположим, что вы четко объяснили, чего хотите, тем не менее дерзость и пререкания продолжаются. Пора ввести за них те или иные штрафные санкции. Эффективные штрафные санкции должны быть понятны ребенку, иметь определенную продолжительность, непосредственно относиться к неуважительному поступку и соответствовать характеру ребенка. Установив штрафные санкции, последовательно применяйте их и не отступайте. При постоянно повторяющихся нарушениях лучше всего составить и записать план, который должен быть подписан всеми причастными сторонами и находиться в доступном месте. Еще одна мысль: подумайте над тем, чтобы ребенок сам участвовал в определении для себя штрафных санкций — часто санкции, придуманные ребенком, более жесткие, чем ваши. Некоторые мамы рассказывали мне, что они успешно избавились от дерзости, заставляя ребенка повторять фразу более вежливым тоном не меньше десяти раз. Например, вместо фразы "ага, конечно!" нужно было повторить с верными интонацией и акцентами: "да, мама, я сделаю это".

Шаг 4. Поощряйте уважительное поведение

Одно из самых простых средств сделать хорошее поведение более частым — поощрять ребенка каждый раз, когда он

поступает правильно. Однако результаты исследований показывают, что чаще всего мы делаем как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на вежливое поведение детей, мы постоянно указываем им на неправильные поступки. Поэтому, как только вы увидите или услышите, что ребенок проявляет вежливость или говорит уважительно, похвалите его и выразите удовлетворение. Вот несколько примеров.

"Дэнни, мне нравится этот уважительный тон".

"Дженни, спасибо, что вежливо выслушал меня".

"Какой любезный голос, келли. Очень хорошо, что ты запомнила, как правильно говорить".

"Я знаю, что ты был расстроен, тайлер, но ты не ругался. Очень тяжело избавиться от плохих привычек, но ты действительно стараешься".

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Для начала вспомните, не дерзили ли вы в детстве родителям или другим взрослым. Дерзили ли ваши братья и сестры? Как реагировали ваши родители? Помогало ли это? А теперь подумайте о современных детях. Утверждают, что неуважительных, дерзких детей, не повинующихся авторитету взрослых, становится все больше. Что может быть причиной этого? Где дети учатся дерзить?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Занимательно присмотритесь к поведению ребенка и подумайте, что вас особенно беспокоит. Каковы проявления неуважения и когда это происходит?

2. Припомните, что произошло непосредственно перед проявлением проблемного поведения, что могло спровоцировать неуважение?

3. Подумайте, как вы обычно реагируете в таких случаях. Спросите себя, почему это не срабатывает.

4. Перечитайте четыре шага к избавлению от дерзости. По возможности обсудите это с супругом (супругой) или другими родителями.

5. согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1 и 2 обязательны для изменения поведения. Если эти шаги помогут избавиться от дерзости, сразу приступайте к шагу 4. Если нет, следуйте шагу 3 и введите штрафные санкции, соответствующие характеру вашего ребенка.

«Как говорить с подростком?»

Согласитесь, сама постановка вопроса необычна. Словно вдруг из ниоткуда появилось в семье чудо - подросток, с которым, ко всему прочему, надо еще и разговаривать. И если бы такое действительно было возможно, то тема была бы актуальна, как и любая тема, когда стоит настраивать отношения с незнакомым человеком.

Но в ситуации с подростком в семье все с точностью до наоборот, или, по крайней мере, должно так быть. Ведь подросток получается из ребенка и никак иначе. Если проследить эту последовательность, то мы поймем главное - для того, чтобы разговаривать с подростком, нужно начать разговаривать с ребенком! В этой ситуации родителей ждет успех и дружеские отношения с повзрослевшим чадом. А чадо действительно стало взрослым, и наступил момент, когда стоит задуматься о том, о чем говорить с подростком, чтобы он слышал вас, а вы слышали его.

Первое и самое главное - о нем! Это правило работает всегда и для всех - как любой человек на планете, ваш

подросток будет охотнее всего говорить о себе, если он вам доверяет. Внимание! Когда я говорю «о себе», я не имею в виду нравоучения - как ему, «неопытному неоперившемуся птенцу, настроить крылья и полететь». Речь идет о том, когда человек - в нашей ситуации подросток - говорит о том, что ему интересно, и что с ним в этом плане происходит. Отсюда совет номер один: хотите задушевной беседы со своим подростком? Проявите живой интерес к его хобби, попросите рассказать, что же «этакого» он черпает оттуда для себя. Поверьте, если он почувствует, что вы действительно заинтересованы, вас ждет увлекательное путешествие в неизведанные уголки его жизни и мыслей. Соблюдайте тишину, слушайте, если хотите узнать больше, спрашивайте, но не пытайтесь устанавливать тут свои законы, иначе вас попросят удалиться.

Второе - о том, что подросток хотел бы узнать, но, возможно, стесняется спросить у вас. Это совсем не значит, что он ничего не знает о таких вещах, как «секс», «разница полов», «мат» и т.д., ведь в школе маломальский ликбез проходят все дети, в той или иной степени. Да, эта информация часто исковеркана и подается в негативном или, наоборот, слишком «розово-пушистом» свете! Да, ваш ребенок обязательно будет этим интересоваться и дальше. И вот тут вы как родители должны решить, с кем ваша дочь будет говорить о первом менструальном цикле и кому сын расскажет о первых сексуальных увлечениях. Повзрослевшие дети, которым предстоит узнать эти сферы жизни, нуждаются в информации, прежде всего, от вас.

Третье - о том, что вы не идеал! Да, родители, безусловно, должны быть примером для ребенка, а теперь уже подростка, но пример - не значит идол. Все мы люди и периодически ошибаемся в своих действиях и суждениях, но мы можем и должны расти, развиваться, если хотим достичь своих целей. Скажите вашему подростку, что вы,

как и он, ошибаетесь, приведите пример и вместе посмейтесь над этим - поверьте, адекватная оценка не только его, но и вашего поведения сблизит вас еще больше. Понимая, что вы не идеальны, признаете этот факт и работаете над ним, подросток начнет вам доверять намного больше, а также делиться своими неудачами и ошибками.

Если же вы только что обнаружили себя в квартире подростка и по какой-то причине решили с ним поговорить, то вам стоит учесть, что:

1. Если вы будете «нравоучать», то, вероятнее всего, подросток, послушно «отмолчав», поступит так, как посоветуют друзья, соцсети, или просто сделает вам назло.

2. Как и вы, он считает, что именно он прав. Даже если вы будете настаивать на своей версии. Если же ваша задача - обсудить ситуацию, то стоит спросить подростка, почему он считает правым себя, и в чем, по его мнению, ваша версия не идеальна.

3. Доверяют самое секретное обычно друзьям, которые одновременно могут быть родными людьми. Если вы не успели за прошедшие годы стать ребенку другом, вам предстоит долгий путь, прежде чем вас допустят к личной информации. Причина «я твоя мама и поэтому ты должен мне все рассказать» не имеет под собой никаких оснований. Маму можно любить просто за то, что она мама, а тайны доверять подружке из соседнего подъезда, которая всегда выслушает и скажет: «Да ты все равно молодец!».

Хотите быть поддержкой своему ребенку всегда и везде? Решать только вам!

«Переходный возраст: 5 советов родителям»

Как помочь детям пережить этот период и самим не сойти с ума?

СОВЕТ 1. ПОЙМИТЕ ПРИЧИНУ

Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет все: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки: сигареты, алкоголь, ночевки у друзей... Чего делать нельзя: отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.

Как себя вести: доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым - пусть разделит с вами взрослые заботы.

СОВЕТ 2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС

В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей - и этим хочется с кем-то поделиться.

Чего делать нельзя: быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства - полная чушь. Как себя вести: разговаривать с детьми, задавать вопросы о его друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет

СОВЕТ 3. НЕ ДАВИТЕ НА РЕБЕНКА

Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей невзрослости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки. Чего делать нельзя: заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям за ослушание.

Как себя вести: измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. Например, хотите, чтобы он сделал музыку потише, пожалуйте на головную боль.

СОВЕТ 4. ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО САМИ

Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сама?»

Чего делать нельзя: подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах. Как себя вести: подавать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей.

СОВЕТ 5.

ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ

Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили, и пробовали первую сигарету...

Чего делать нельзя:

быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.

Как себя вести: открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь.

Кстати...

Переходный возраст существует только в цивилизованном обществе. У тех народов, которые живут племенами, есть ритуал, переводящий ребенка из мира детства в мир взрослых. У нас же этот переход растянут во времени и не имеет четких границ. Поэтому подростку порой сложно адаптироваться к новым условиям взрослой жизни.

«Свободное время подростка»

Современные школьники часто перегружены, и рабочий день у них бывает длиннее, чем у взрослых. Учебная программа рассчитана на формирование самостоятельного мышления, носит развивающий характер. Также ребята получают большое количество информации из телевизионных передач, через журналы, видеоматериал. Это помогает и мешает учебе одновременно.

У многих школьников с раннего детства формируется привычка выполнять домашнее задание нерегулярно, отрывочно. Ведь остальное можно списать! Но материал остается непонятым, не вырабатывается усидчивость, системность, в старших классах это мешает сосредоточиться даже тогда, когда появляется осознанное желание сделать домашнее задание от начала и до конца.

Среди подростков считается, что если готовить все уроки — просидишь до ночи. Это не так. Хотя многие действительно сидят за уроками до позднего вечера. Но часто эти занятия неорганизованны, что вызвано переутомлением, недосыпанием, пробелами в знаниях, непонятым в классе материалом.

Психологи установили, что у каждого человека ритм работоспособности бывает разным. Но чаще всего работать легче и эффективнее с 8 до 12 и с 16 до 18 часов, так как в 12 и 18 часов происходит резкое понижение работоспособности. Поэтому, если правильно распределить время для выполнения домашнего задания, сидеть долго не будет необходимости. После прихода из школы обязательно надо отдохнуть. Садиться за уроки лучше в 16 часов или, если ребенок учится во вторую смену, в 9 часов. Необходимо подготовить рабочее место и отключить на время выполнения работы телевизор, радио и

магнитофон, поскольку они отвлекают, не дают сосредоточиться. Также не дает сосредоточиться поиск

линейки, тетради, карандаша. Уходят, убегают драгоценные минуты.

Подростки должны больше гулять. Не 40-50 минут, а хотя бы часа полтора-два. Лучше сократить время на просмотр телепередач, на чтение детективов. Казалось бы, что ребята, которые занимаются в кружках или дополнительных школах, имеют меньше свободного времени. Но у них есть возможность переключиться и отдохнуть. То есть кружки и секции помогают лучшему отдыху от занятий, развивают умственно и физически.

Хорошо чередовать умственную и физическую работу. Особое удовольствие у подростков вызывает творческая работа. Она тоже является хорошим отдыхом. Если же подростку кажется, что он перезагружен, пусть он сядет и напишет план работы, свой режим на день. Он заметит, сколько тратит времени зря, и постарается использовать его лучше. При хорошей организации на подготовку домашнего задания достаточно 2,5-3,5 часа.

Убедиться в том, что это именно так, несложно. Попробуйте!

Особенности общения с подростком в семье.

Актуальной проблемой во все времена была проблема взаимоотношений между детьми и родителями. Все мы замечаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребёнок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребёнок становится «неудобным», с ним уже труднее договориться не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях.

Притча: Король узнаёт, что его сын женится. Он возмущён, топает ногами, взмахивает руками, кричит на

ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим поданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос?»

Пока наши дети ещё рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие проблемы возникают в период подросткового возраста, как меняется система ценностей и интересов.

«Портрет современного подростка»

Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.

В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности.

Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.

В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.

Дети в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.

Девочки беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.

Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

Это время первой влюбленности. По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек – 11 лет – 60%, мальчиков – 13 лет.

В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.

Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

Родителей беспокоят проблемы в поведении детей.

За любым проблемным поведением подростка стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, только тогда подросток будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

Каковы же причины вызывающего поведения подростков?

1. Подросткам не хватает внимания взрослых, которые вечно заняты. "Отстань!", "Не лезь!", "Не приставай!", "Надоел!" - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.

2. Высокий уровень тревожности. В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности ("Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим

заданием"), либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.

3. Многим подросткам трудно совладать со своим холерическим темпераментом. Такие дети нарушают дисциплину несознательно.

4. Отсутствие душевной близости с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько в процессе проводимых специально занятий, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

ТИПИЧНАЯ ФРАЗА	Как необходимо говорить
«Ты должен учиться!»	«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»

«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться»
«Ты лжец!», «Ты опять врешь!»	«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду». «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать»

Для того чтобы подросток желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются шесть принципов:

Принятие ребенка – когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка – значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире. Опасно: безразличие и обман.

Значимость ребенка – это признание его значительность в существовании семьи.

Признание ребенка – это сохранение у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Родители поздравляют своего ребенка с каждым, пусть маленьким, успехом, ободряют и поддерживают в минуты жизненных трудностей. Подросток должен чувствовать, что родители стараются понять все его

поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, а вместе разбирают возникшую ситуацию.

Родительская любовь – подросток нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали и целовали не менее 4 – 5 раз в день. В подростковом возрасте формируется личность, самооценка, осознание внутреннего мира и, самое главное, проектируется собственное видение будущей жизни и мера жизненных ценностей.

Принцип доступности – это значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с подростком. Нельзя отмахиваться, нельзя списывать на занятость, нельзя переносить на «потом».

Воспитание ответственности и самодисциплины – формирование у подростка привычки быть ответственным за свои поступки и слова (уравновешенная и зрелая личность). Эти качества напрямую зависят от поведения родителей в семье, их способность проявить эти же качества в обыденной жизни.

Авторитет родителей – это кропотливый труд отца и матери. Это, прежде всего желание подростка говорить родителям правду, какой бы горькой для родителей она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Мы рассмотрели модели проблемного поведения подростков, проанализировали причины такого поведения, нашли пути решения данной проблемы.

Только не надо думать, что правильное воспитание столь трудно, что большинству людей совершенно недоступно. По своей трудности это дело доступно

каждому человеку. Хорошо воспитать ребёнка может каждый, если он этого действительно хочет, кроме того, это дело приятное, радостное счастливое.

Принципы толерантного общения

ДАЙТЕ СВОБОДУ! Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

НИКАКИХ НОТАЦИЙ! Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените, стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС! Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ! Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем подростку с неустойчивой психикой.

НЕ НАДО ОБИЖАТЬ! Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций подросток учится у вас.

БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ! Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

Рекомендации для родителей «Как общаться с подростком»

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач

3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
5. Научите преодолевать трудности
6. Сравнивайте своего ребенка **только с ним самим!!!**, обязательно отмечая продвижение вперед
7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)
9. Информировать своего ребенка о **границах** материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно
10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка
11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте
12. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)
13. **Помните**, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. **У творческих родителей всегда неординарные дети.**
14. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии
15. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной
16. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на

темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.

17. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
18. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
19. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.
20. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
21. **Помните: недоверие оскорбляет!!!**
22. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
23. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой)

