

КАК СТАТЬ ДРУГОМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ
РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА



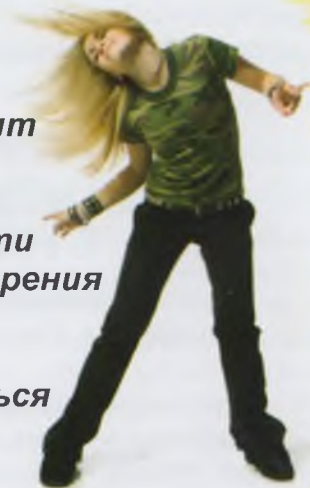
Время неосвязаемо, оно течет незаметно. То, что вчера в отношениях с вашим сыном или дочерью было просто, сегодня изменилось. Жизнерадостный ребенок стал замкнутым. На вопросы, в лучшем случае, следует ответ: «все нормально!».

Поздние приходы домой, эта непонятная вам музыка, долгие телефонные разговоры, бесконечное сидение за компьютером, все это настораживает и расстраивает.



ПОДРОСТКИ ИНОГДА СОВЕРШАЮТ НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ОПАСНЫЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСТУПКИ

- не понимают, что с ними происходит
- рискуют, не чувствуют опасности
- никого не слушают, все отвергают
- «комплексуют» по поводу внешности
- стоят на своем, не меняют точку зрения
- ищут смысл жизни
- влюбляются
- не хотят учиться, а хотят общаться







Процесс формирования личности, выбора социальной позиции начался, и родителям надо запастись терпением, чтобы не навредить. Часто подросток смутно понимает, чего он хочет, это выражается в парадоксальных поступках.

Он пытается понять, что есть смысл жизни, любовь, почему не все принимают его дружбу. Вмешательство старших воспринимает в штыки. Ему проще общаться со сверстниками, ведь у них сходные проблемы. Нельзя его в этом упрекать.

В этот кризисный для подростков период у многих родителей возникают сложности во взаимоотношениях с детьми. Вы не можете вырваться из «замкнутого круга» и достучаться до сознания детей, а застарелые конфликты или не решаются вовсе или, того более, нарастают как снежный ком, и вы не видите выхода из сложившейся проблемной ситуации.

Вам становится сложно даже просто разговаривать с ребенком.

ЧТО МЕШАЕТ РОДИТЕЛЯМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ И СЛУШАТЬ ЕГО?

-  Приказы, команды: «Прекрати!», «Не вздумай!», «А ну-ка быстро...!». Последствие – обида, сопротивление ребенка.
-  Угрозы, предупреждения: «Если ты еще раз...». Они ставят ребенка в тупик, ведь ему не предложили другого варианта действий.
-  Нравоучения, проповеди: «Каждый человек должен...», «Ты ведь учишься для себя, для своего будущего!». Они вызывают у ребенка скуку, агрессию или чувство вины.
-  Советы и готовые решения: «Я бы на твоём месте...», «А я ведь говорила тебе...», «Надо было меня слушать!». Советы не работают, потому что они даются с позиции «сверху». Они раздражают ребенка, так как выражают сомнение родителей в его способности справиться самостоятельно.



Критика, обвинения, выговоры: «Это все из-за тебя...», «Ты сам во всем виноват!», «Вечно ты...». Результат – низкая самооценка, чувство вины, обида у ребенка.



Сочувствие на словах, уговоры: «Не переживай из-за ерунды», «Не обращай внимания», «Ничего страшного», «Подумаешь,...». Последствия – отсутствие веры у ребенка в поддержку родителей.



Обзывания и высмеивания, даже в шутку – могут сильно ранить, а подростки чувствительны.

Не будьте навязчивы, будьте рядом и ребенок обязательно обратится к вам. Обратится, если будет знать, что вы уважаете его мнение, доверяете ему, не будете судить. Все это вам надо научиться. Обратится, если будет знать, что в этом возрасте и у вас были похожие проблемы. Не следует обострять конфликты. Стоит попытаться договориться. Решение должно устраивать всех. Не пытайтесь быть истиной в первой инстанции, это может обидеть надолго. Возможен компромисс, но это не означает, что вы должны идти на поводу у ребенка.



**Не давите
Будьте бдительны
Не идите на поводу
Будьте тверды**

**Будьте рядом
Доверяйте
Ищите компромисс
Уважайте мнение
подростка**

КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

**Необходимое условие взаимопонимания
– ваше спокойствие.**



- **Возьмите эмоции под контроль.**
- **Если вы в гневе, сделайте паузу, уединитесь на несколько минут.**
- **Сделайте несколько вдохов и выдохов.**

- **Переключитесь на что-нибудь приятное, послушайте музыку.**
- **Подумайте, каких результатов вы ждете от разговора с ребенком, и какие слова лучше всего помогут достичь этого результата.**
- **И только потом – разговаривайте с ребенком.**



ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ?

- Общайтесь на равных. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым.
- Уважайте его личное пространство: стучитесь в комнату и не берите его вещи без разрешения.
- Просите ребенка научить вас чему-нибудь, спрашивайте совета, учитывайте его мнение.
- Хорошо, если у вас какие-то дела, которые вы делаете вместе с ним и которые интересны вам обоим. Интересуйтесь его увлечениями.
- Интересуйтесь планами ребенка и учитывайте их.
- Просите его помочь вам. Не критикуйте после этого. Если вы недовольны результатом его помощи, скажите об этом конструктивно.
- Выражайте одобрение всегда, когда ребенок справляется с каким-то делом. (У тебя здорово получается! Ты мне так помог!).
- Давайте поручения, с которыми ребенок наверняка справится.
- Поддержите ребенка, когда трудно, без советов и нравоучений: найдите что-то положительное в трудностях, обсудите возможные решения.
- Если вы не правы, просите прощения.
- Позволяйте детям делать ошибки: отрицательный опыт – это тоже важный опыт. Помогите увидеть плюсы и найти выход.
- Концентрируйте внимание не на ошибке, а на том, как выйти из сложной ситуации.
- Улыбайтесь и делитесь хорошим.
- Будьте другом своему ребенку.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХОЛОГ РОДИТЕЛЯМ?

- Найти причины конфликтов, неудовлетворенности отношениями с ребенком, тревоги, неуверенности.*
- Помочь понять, почему ребенок совершает те или иные действия.*
- Помочь осознать, что важно в ваших отношениях с ребенком, а что - второстепенно.*
- Помочь понять, к чему приведут те или иные решения и поступки, обратив особое внимание на побочные, далеко не всегда приятные последствия.*
- Найти разные способы достижения целей; прояснить, какие из них наиболее предпочтительны и почему.*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования города Ростова-на-Дону»
г.Ростов-на-Дону, пр.Ленина, 44/2

245-52-23

Молодежный телефон доверия

242-61-01