

Психологическая помощь в школе

Добро пожаловать на мой сайт.

Меня зовут Оксана Андреевна Попова.

Образование: высшее, Государственное образовательное учреждение «Екатеринбургский государственный педагогический университет.

Стаж работы по специальности: более 2 лет

Моя профессия – психолог
Я с солнца сбрасываю полог,
Я утро начинаю здесь.
Моя профессия – психолог...
... Или призванье это есть?
Я здесь касаюсь откровенья,
Я здесь ступаю не спеша.
Моя профессия – доверье,
Мое призвание – душа.
В нем все – серьезность и ирония,
Вершин триумф, игра теней.
Моя профессия – гармония,
Мое призванье – верность ей.
О.А.Коваль

Основная цель моей профессиональной деятельности -информационное обеспечение процесса сопровождения. Содействие в создании условий для сохранения психофизического здоровья учащихся в соответствии с их индивидуальными возможностями и особенностями.

Цель моей деятельности определяет следующие **задачи:**

- Отслеживание результатов психологического развития учащихся и социально-психологического развития ученических коллективов на разных этапах обучения.
- Определение путей и форм оказания помощи детям, имеющим трудности в обучении, общении и психическом самочувствии. Выявление и профилактика этих проблем.
- Создание условий для активного присвоения и использования школьниками социально-психологических знаний в процессе обучения, общения и личностного развития.
- Содействие в организации психолого-педагогического сотрудничества .
- Профилактическая поддержка процессов обучения, воспитания и развития детей в образовательной среде школы.
- Психологическое просвещение (повышение психологической компетентности) всех участников образовательного процесса (ученики, родители, педагоги, администрация, другие специалисты).

Основные направления деятельности включают:

- Выявление причин, оказывающих негативное влияние на процесс обучения.
- Помощь в выборе образовательного маршрута на разных этапах обучения.

- Сопровождение учащихся с социально-эмоциональными проблемами. Формирование культуры здорового образа жизни.

Система работы по сопровождению учащихся.

1. Работа по оказанию психологической помощи учащимся начинается с выявления проблем, о которых можно узнать в процессе диагностики, запроса родителей, учителей, классных руководителей и самих учеников. Диагностика позволяет определить учащихся «группы риска» с точки зрения возможности возникновения проблем, выявить индивидуальные и типичные проблемы учащихся. Для подтверждения результатов диагностики проводится сбор информации о ребенке от учителей, родителей, других участников образовательного процесса.

2. Следующий шаг – разработка (модификация или использование готовых) и реализация индивидуальных коррекционных программ с детьми, нуждающихся в психологической поддержке. Реализация программы направлена на обучение ребенка преодолению проблем через активизацию его собственных ресурсов.

Я работаю школьным психологом. Более 2 лет я работаю с детьми. И могу сказать, что отношение родителей к школьному психологу очень неоднозначно. Некоторые родители очень настороженно относятся к работе психолога. Другая категория родителей считает немаловажным фактом то, что в современной школе есть специалист, который на ранней стадии выявит проблемы и поможет их исправить. Поэтому и ожидания от работы психолога различны.

К сожалению, практика работы показывает, чем позже родители обращаются к школьному психологу за консультацией, тем сложнее коррекция. Особенно, если это касается учебной деятельности.

Хочу заверить Вас, уважаемые родители, что моя первоочередная задача "не навредить". Поэтому свою работу я строю на уважительном отношении к личности каждого клиента (взрослого или ребенка), на полном доверии к Вам, в надежде на то, что наша совместная деятельность по коррекции нарушений сделает Ваших деток успешнее и счастливее.

Приглашаю Вас к сотрудничеству.

Желаю счастья Вам и Вашим детям.

Прием родителей на консультацию по средам с 15.00–16.00 , буду рада всем! По вопросам обращаться на электронную почту: popovaoksana@yandex.ru или по тел (89028747937). Также можно обратиться по личным вопросам к директору школы Кайдуллина . . Часы приема в понедельник с 15.00–17.00

Информация для родителей!

ЕГЭ. Советы психолога.

При подготовке к ЕГЭ многие учащиеся испытывают чувство тревожности, которое возникает как сигнал неблагополучия, опасности. В связи с приближающимися выпускными экзаменами чувство тревожности растет.

Вот что, по словам самих учеников, они испытывают в предэкзаменационный период:

- чувство изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- паническое беспокойство, которое ни в силах преодолеть;
- состояние неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что "нет своих мыслей в голове";
- ощущение, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- растерянность из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Конечно, далеко не все учащиеся одинаково сильно подвержены такого рода реакциям. Однако опыт показывает, что, не обращая внимания на эти проявления тревожности, мы, сами того не желая, невольно способствуем ее развитию.

Оказывая помощь ребенку с повышенным уровнем тревожности, прежде всего, необходимо выяснить какого рода тревожность присутствует у конкретного ученика, с чем она связана:

- со страхом публичного выступления;
- со страхом проверки знаний;
- со страхом получить более низкую оценку, чем хотелось бы;
- со страхом не успеть подготовиться к экзаменам;
- с ощущением беспомощности от неумения правильно организовать свою работу и т. п.

Какую помощь могут оказать родители.

- Сосредоточьте внимание на тех ситуациях, которые порождают тревожность ребенка, а также на тех его действиях, которые ведут к снижению результатов или неудаче на контрольных работах и экзаменах.
- Создайте ситуацию эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе; ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- В случае высокой тревожности у ребенка, когда ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к специалистам.
- Проконтролируйте, чтобы за день до начала экзамена ваш ребенок не перегружал себя повторением учебного материала; лучше организовать ему отдых.

- Накануне экзамена необходимо чтобы ребенок хорошо выспался. Лечь в постель лучше не позже 22 часов. 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после полуночи.
- Провожая ребенка на экзамен, используйте поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься».

На что обратить внимание при подготовке к ЕГЭ.

Одна из проблем учащихся – это трудности с запоминанием ключевых дат и имен, определений и формул, что порождает у них порой гнетущее ощущение от собственной беспомощности. Развитумение выделять и запоминать существенную учебную информацию — важнейшая задача.

Хорошие результаты для усвоения учебного материала дает прием "мышление заголовками". Этот прием позволяет ученику выстраивать логическую структуру, в которой каждый заголовок помогает вспомнить соответствующие факты. В свою очередь образующие каждый заголовок ключевые слова можно запомнить, опираясь на приемы запоминания (например, ассоциации).

Заголовок 1

(Вспомогательные идеи, положения, факты)

Заголовок 2

(Вспомогательные идеи, положения, факты)

Можно предложить учащемуся выполнить следующие рекомендации:

- запишите кратко все, что вы можете вспомнить по теме, которую собираетесь повторять;
- проверьте фактическую точность того, что вы помните;
- просмотрите снова конспект, сравнившего с текстом учебника и обратив особое внимание на ключевые моменты и заголовки;
- внимательно читайте учебный материал по теме повторения, отмечая основные мысли;
- уделите несколько минут самопроверке усвоенного при помощи выбранного вами метода, используя логическую схему, конспект, магнитофон;
- работайте над пунктами 4 и 5 до тех пор, пока не убедитесь в том, что полностью усвоили материал;
- проверьте, насколько хорошо вы запомнили материал всей темы.

Как действовать учащемуся во время тестирования:

- Внимательно прослушай всю информацию вначале тестирования (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и др.), чтобы, впоследствии, не задавать лишних вопросов.
- Обрати внимание на то, что исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А и В, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество исправлений – не больше шести.
- Если испытываешь сильное чувство тревоги, учащенное сердцебиение, холодность или потливость рук: 1) сделай три глубоких вдоха и выдоха; 2) подними вверх плечи с напряжением, отведи их назад, медленно опусти и расслабь, зафиксируй это комфортное состояние; 3) дай себе установку: «Я уверен, что справлюсь».
- Постарайся сосредоточиться. Читай задания до конца.
- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем.
- Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, доверься своей интуиции.
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.
- При получении результатов тестирования воспользуйся правом ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

***общие правила эффективного общения
взрослого и ребенка.***

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи.

3. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

4. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки, как ребенка, так и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

6. Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Консультация педагога – психолога для родителей на тему: « Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе»

1. Предупредите учителя о проблемах своего ребенка. Заикания, тики, энурез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

2. Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков

физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно.

3. Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

4. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

5. Необходимо способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе, все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

6. Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.

7. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта – это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.

8. Приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают – немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками. Разбираться с

обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит – они изберут себе новую жертву).

9. Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, научить его не бояться сверстников и доверять им.

Пять ситуаций, когда ребенка надо защитить

Любимый ребенок пришел домой грустный или даже с медленно наливающимся синяком на скуле. "Что с тобой? - Меня обидели...". Первое рефлексивное желание любого нормального родителя - броситься на защиту, найти обидчика и устроить ему такую взбучку, чтобы твою кровинушку обходил не то что стороной, а и вовсе за тридевять земель. Но поступать стоит не всегда. В каких случаях надо бросаться на помощь, а в каких - просто помочь ребенку самому справиться с конфликтом, "ProРодителю" помогла разобраться заведующая кафедрой социальной психологии развития Московского городского психолого-педагогического университета Наталия Толстых.

Конфликты нужны школьникам не меньше, чем уроки. Но они же могут быть опасны для жизни, здоровья, психологического состояния ребенка. Мы разобрали с Наталией Толстых оптимальное поведение прогрессивного родителя в самых типичных ситуациях.

"Меня обидел одноклассник"

Вмешиваться? Нет. **Чем помочь:** В первую очередь - поговорить. Выяснить, из-за чего весь сыр-бор. Успокоить. Если это затянувшаяся история и ситуации повторяется из раза в раз, присмотреться к поведению своего ребенка. Объяснить, что любая проблема требует решения. Иногда для этого надо просто пошутить, иногда - решительно ответить, а иногда - дать агрессору в лоб.

- Когда конфликтуют две равные стороны, бросаться на защиту своего ребенка ни к чему, - уверена Наталия Толстых. - Вообще, есть универсальное правило: ребенок чувствует себя намного комфортнее, когда точно понимает, что у него за спиной есть

надежная опора - родители, но при этом мама и папа особо ни во что не вмешиваются, только в самом экстренном случае. И наоборот, когда родители пытаются решить любой мелочный конфликт, у ребенка это ощущение надежной "каменной стены" разрушается. Часто достаточно подсказать слова или показать пару приемов для драки, а то и отвести в секцию единоборств. Так без прямого вмешательства родителей в детские разборки проблема будет решена, а ребенок получит опыт поведения в сложной ситуации.

"Меня обидел старшеклассник"

Вмешиваться? Да. Чем помочь: Прийти и поставить агрессора на место. Силы не равны, ребенок может пострадать физически, получить серьезную душевную травму. Это как раз тот случай, когда без помощи мамы (а еще лучше - папы) проблему не решить.

- Помните, как в фильме "Москва слезам не верит" Георгий наглядно объяснил обидчикам кавалера Александры, что на любую силу всегда найдется другая сила? - напоминает Наталия Толстых. - Конечно, мы имеем в виду ситуации, когда речь идет о жестких сценариях: избивают, унижают, вымогают денег. Если общение с самим обидчиком не поможет, следующий шаг - разговор с администрацией школы.

"Меня весь класс обижает"

Вмешиваться? Да! Чем помочь: Надо принимать меры, причем весьма оперативно. Выстоять в одиночку против целой толпы очень трудно. Если ребенку отвели в классе роль "чучела", есть огромная вероятность развития психических проблем в будущем. Но прежде, чем действовать, надо попытаться понять причины. Для этого стоит сначала поговорить с классным руководителем.

- Когда ребенка обижает весь коллектив, это повод забрать его в другую школу, вырвать из конфликтной среды, защитить, прежде всего, его психику, - советует Наталия Толстых. - Бывает так, что неприятие коллектива повторяется и в следующей школе. Тогда запишите ребенка к психологу. Вполне возможно, что конфликт он провоцирует сам. Грамотная психотерапия поможет снять эти проблемы.

Советов психолога: почему подросток не хочет учиться и что делать родителям? У вас есть ребенок-подросток и он не хочет учиться в школе?

Вы не знаете что делать и почему так произошло? Самое время поинтересоваться мнением и советами психологов. Многим родителям, увы, знакома ситуация, когда ребенок почему-то перестает приносить из школы пятерки, а иногда и вообще перестает туда ходить. Лекции, крики, кнуты и пряники почему-то не помогают, а учителя продолжают жаловаться на школьника. Советы психолога: что делать родителям, если подросток не хочет учиться Конечно, хорошим вариантом был бы поход к семейному психологу, но на это не всегда есть время и деньги. В таком случае стоит хотя бы прочитать советы психолога родителям подростка.

1. Для начала определитесь с причиной, почему ваш ребенок не хочет учиться, а затем обратитесь внимание на советы от психологов, что делать в сложившейся ситуации.
2. Советы психолога: что делать родителям, если подросток не хочет учиться Самая простая причина: зачем? Подростки зачастую неспособны заглянуть в будущее и увидеть «грандиозные перспективы» сегодняшних отличников. Именно поэтому аргумент «учись хорошо, а то станешь дворником» на них не действует. Стоит прибегнуть к другому способу: ежедневно на понятных примерах доказывать школьнику, что образование помогает не только поступить в институт, но и лучше понять мир, разобраться во всем окружающем многообразии. Любопытство, в конце концов, еще никто не отменял. Неинтересно. Плохо выстроенные уроки, бесталанные учителя – все это явно не способствует развитию интереса к учебе. К тому же, дети, которые на уроках шумят и не слушают, обычно заслуживают славу «бестолковых» и «бездельников», а это, согласитесь, не очень приятно.
3. Помогите учителям мотивировать подростка на учебу – советы психолога следующие: познакомьте с людьми, увлеченными профессией, сопряженной со столь не любимыми предметами; найдите интересные книги по теме, написанные живым языком. ТАКЖЕ ЧИТАЮТ: Конфликты. В средней школе дети учатся не только русскому и математике, но и взаимодействию со сверстниками и взрослыми. В процессе обучения ошибки неизбежны, и именно они приводят к недопониманию и конфликтам – как с одноклассниками, так и с учителями.
4. Постарайтесь выяснить, все ли хорошо у малыша в классе. Слушайте внимательно, не осуждая и не перебивая. Помогите ему разобраться с этой бедой, пока он еще не умеет делать это самостоятельно. Не та школа. В физико-математической школе ребенку с гуманитарным складом ума придется несладко. Подумайте, может быть, ваше чадо больше любит читать книжки, чем решать задачки? В таком случае, лучше подыскать другую школу. Мало отдыха. Когда школьник приходит из школы домой, ему необходим отдых в течение 1-2 часов. Иначе из-за усталости он не сможет сосредоточиться на домашнем задании и, конечно, не захочет его выполнять. Ссоры в семье. Ребенку вообще не до учебы, когда мама с папой каждый день ругаются, пусть даже формально причина ссоры – как раз его учеба. Многие дети начинали ответственнее относиться к учебе после того, как в результате работы с психологом родители налаживали отношения между собой. Неблагоприятное влияние извне.
5. Подростки, как известно, стремятся быть «своими» в компании. А если это компания прогульщиков и хулиганов, значит, стать в ней своим можно, только игнорируя школу. Для того чтобы знать, с кем дружит ребенок, нужно наладить с ним доверительные отношения. Это не так-то просто, но это работает.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

Уважаемые, папы и мамы!

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Этот возраст часто называют трудным, и вообще этот период называется возрастом второго кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Однако значение семьи для вашего ребенка в этот период времени непреходяще. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

Подростку присущи:

- ☞ тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- ☞ частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- ☞ повышено эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- ☞ стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в криминальные группировки;
- ☞ отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;
- ☞ проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- ☞ демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

Как стать идеальным родителем подростка

- ☞ Жизнь в семье с подростком похожа на парный танец со сменой ролей. Вы выступаете то в роли ведущего, то в роли ведомого, то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём роли эти – не маски (главное – ничего не «играть»), а реальная готовность родителя адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам собственного ребёнка и уважение к ДРУГОЙ отдельной личности.
- ☞ Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернётся, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это – абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Попробуйте заново «заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ ваши действия, стратегии, статус.
- ☞ Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.
- ☞ Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не закливайтесь на нём. Он всё равно будет другим. Ведь это ПАРНЫЙ танец взаимоотношений (см. п. 1). Вы задумывали одно, а получилось совсем другое – радуйтесь. Ваш ребёнок избавил Вас ещё от

одного стереотипа. Таким образом, он способствует вашему личностному росту, провоцируя спонтанность реакции.

- ☞ Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если Вы ещё этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы Вы будете в своём желании опробовать НОВЫЕ способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее Вы начнёте говорить с ним на одном языке. Главное, сделать так, чтобы подросток не переставал удивляться вашей изобретательности.
- ☞ Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Дело в том, что все происходящие с ним изменения как физические, так и духовные, ваш подросток воспринимает очень трагично. Если Вы сами тоже начинаете застревать на анализе и разборе детских проблем и перспектив их разрешения, то ситуация дома становится похожей на непрерывное производственное совещание. Для того чтобы лучше увидеть ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. «Большое видится на расстоянии», желательно с более лёгких и оптимистичных позиций. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее сыронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.
- ☞ Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к Вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки». Поверьте, что далеко не всё, что Вы прочли, относится именно к вашему ребёнку. Попробуйте, как бы, примерить прочитанное на него, и Вы увидите, что «костюмчик» не всегда приходится впору. Далеко не все «ужастики», которые случаются с подростками, обязательно должно произойти с вашим ребёнком.
- ☞ Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Это будет сопоставление и сравнение двух точек зрения на извечный ценностный вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо?». Морально-нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего детства. И если, какие-то, очень значимые для вас ценностные ориентиры, оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте, что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.
- ☞ Одно из главных стремлений подростка – стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях. Вам необходимо дать ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.
- ☞ Подросток – не глина, да и Вы – не скульптор. К сожалению, Вам не под силу вылепить скульптуру «идеального» ребёнка, воплощающую все ваши устремления, мечты, фантазии и амбиции, из реального сына или дочери. У него – совсем другое «идеальное – Я». Ваша цель – помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.
- ☞ Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это – очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и

ответственность за неё принадлежит ему, Вы – лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.

- ☞ Подростковый период – это настолько интенсивный этап изменений в жизни ребёнка, что он поглощает его целиком. Дайте возможность подростку почувствовать непрерывность жизни и непрерывность изменений и саморазвития, а данный этап лишь как ещё одну, возможно, самую сложную и реальную, ступеньку к взрослой жизни. Покажите взаимосвязь и взаимовлияние детского жизненного опыта (прошлого), бурных изменений (настоящего), и самоопределения (будущего), ведь жизненный сценарий – это результат, объединяющий в себе все компоненты.
- ☞ Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Банальное выражение «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».
- ☞ Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро – зло, неудачник – победитель, свобода – зависимость, воля – безволие, правда – ложь и т.д. подчас бывают столь относительно, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация и в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра. Тогда с ними уже легче справиться, поскольку из ряда уникальных и личностных проблем они переходят в ранг универсальных. Позиция «все через это проходят» гораздо меньше уязвима и более защищена, чем позиция «я такой непоследовательный».
- ☞ Самопознание – прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие – это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.

10 советов родителям подростков

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю, вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым, подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем ребенке вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и ёмкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И

постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Как строить отношения с подростком

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста и родителям, и подросткам, нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших с подростком отношениях, мы предлагаем следующее:

- ☞ Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
- ☞ Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже рассказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.
- ☞ Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
- ☞ Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, не давая советов, пока вы сам не попросите их об этом.
- ☞ Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых конструктивных форм поведения.

Разговор с подростком на взрослом языке

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

Рекомендации родителям

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

- ☞ Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.
- ☞ Поддержать одно из увлечений подростка, по возможности, направляя его (например, если подросток экспериментирует со взрывчатыми веществами, подарите ему набор «Юный химик», в котором не предусмотрено опасных опытов и обеспечьте место для занятий). Немаловажным есть проявление заинтересованности родителей в хобби их детей.
- ☞ Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

Советы психолога родителям подростков

- ☞ Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- ☞ Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- ☞ Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- ☞ Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- ☞ Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- ☞ Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- ☞ Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- ☞ Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- ☞ Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- ☞ Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
- ☞ Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Типы конфликтов и способы их преодоления

Далеко не всё, что мы с вами в обыденной жизни привычно обозначаем словом «конфликт» (ссоры, недоразумения, разногласия, непонимание), является таковым на самом деле.

Конфликт – особые отношения между людьми, построенные на объективном противоречии их интересов, устремлений, ценностей, которые переживаются участниками как некоторое негативное эмоциональное состояние.

1. Конфликт возникает там и только там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели, так как они, например, претендуют на один и тот же объект, или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека, или достижение целей одним автоматически означает поражение другого.
2. При попадании в ситуацию объективного противоречия многие люди, и это нормально, перестают воспринимать её отстраненно, а начинают переживать, причём не что-нибудь, а преимущественно негативные эмоции: страх, гнев, раздражение, обиду, возмущение, ярость – психологический конфликт.

Положение подростка в семье и отношения с родителями

Основная проблема, возникающая у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. Отношение родителей к детям прямо пропорционально возрасту детей: чем старше ребёнок, тем сложнее взаимоотношения.

В зависимости от царящей обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.
3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.
4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.
5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

Типы конфликтов и способы их преодоления

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия.

Подросток уже не ребенок, но ещё и не взрослый. Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т.д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства.

Рекомендации родителям:

- ☞ *осознайте противоречивость своих чувств;*
- ☞ *погасите в себе недовольство и раздражение;*
- ☞ *объективно оценивайте достоинства и недостатки подростка;*
- ☞ *сбалансируйте систему обязанностей и прав.*

2. Диктатура родителей.

Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. Подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требования сочетать с доверием и уважением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда и откровенной ненавистью. Ребенок лишен права выбора, мнения, голоса и живет по принципу: «кто сильнее, тот и прав».

Рекомендации родителям:

- ☞ *не входите в комнату без стука или в отсутствие хозяина;*
- ☞ *не трогайте личные вещи;*
- ☞ *не подслушивайте телефонные разговоры;*
- ☞ *оставьте за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д.;*
- ☞ *не наказывайте физически, не унижайте.*

3. Мирное сосуществование – открытый конфликт.

Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. Никто не переступает запрет. У каждого свои успехи, проблемы, победы. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Воспитание без запретов, установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения в целом пагубно влияет на формирование личности.

Рекомендации родителям:

- ☞ *поменяйте тактику общения;*
- ☞ *установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка;*
- ☞ *помогите ему участвовать в жизни семьи;*
- ☞ *создайте семейный совет, на котором бы решались многие проблемы всей семьи.*

4. Конфликт опеки.

Опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки здесь безынициативны, покорны, подавлены. Впоследствии ребенок командует родителями, заставляя, как это было раньше, выполнять все свои желания. Но «деспотизм» подростка встречается редко. Чаще это чересчур послушный ребенок. В итоге – протест. Причем форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет.

Рекомендации родителям:

- ☞ *постарайтесь изменить свое поведение;*
- ☞ *не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму;*
- ☞ *не требуйте от ребенка правильных поступков, примите его таким, какой он есть;*
- ☞ *помогайте, но не решайте за него все проблемы;*
- ☞ *стимулируйте общение ребёнка со сверстниками;*
- ☞ *дозировать опеку, похвалу и порицание.*

5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия».

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Постоянно требуют от ребенка совершенства. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их.

Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывает обида и ярость, но подросток понимает, что бессилён. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной

жизни (суицид). Или же всё как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством и т.д.

Рекомендации родителям:

- ☞ *измените отношение к своему ребенку;*
- ☞ *станьте терпимее к недостаткам подростка;*
- ☞ *восстановите доверие и уважение ребенка к самому себе;*
- ☞ *найдите и развивайте в ребенке те достоинства, которые свойственны его натуре;*
- ☞ *не унижайте, а поддерживайте;*
- ☞ *не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны;*
- ☞ *уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает;*
- ☞ *поймите, что ему трудно.*

Оптимальный тип семьи – партнерство.

- ☞ *не ограждайте ребенка от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Делайте это прямо, смело, давая доступные разъяснения;*
- ☞ *не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами;*
- ☞ *все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех;*
- ☞ *равномерное участие во всех советах, решениях семьи;*
- ☞ *ограничения и поощрения обсуждаются вместе, ребенок тоже высказывает свое мнение.*

Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и угрозы.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- ✗ «Ты не считаешь мои чувства важными».
- ✗ «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».
- ✗ «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».
- ✗ «Ты не принимаешь меня всерьез».
- ✗ «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно

или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

- 1) Вы должны хотеть слышать то, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.
- 2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.
- 3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.
- 4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.
- 5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.
- 6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас – уникальную личность, более не соединенную с вами.

Подсказки для родителей

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос»,

- «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
 9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
 10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
 11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
 12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
 13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».
 14. Сохраняйте чувство юмора.

Что не надо делать родителям?

- ☒ Нельзя унижать ребёнка, придумывать ему клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на ошибках, просчётах, неудачах.
- ☒ Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровым наказанием.
- ☒ Нельзя злоупотреблять нравоучениями: во-первых, дети с трудом воспринимают фразы, состоящие более чем из восьми слов, а во-вторых, короткие указания обладают конкретным эффектом.
- ☒ Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребёнок живёт настоящим, а обещание – это будущее, легко пообещать – выполнить трудно.
- ☒ Нельзя чрезмерно опекают: по мере взросления должна расти и самостоятельность, ибо каждого из нас в большей степени формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.
- ☒ Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти лучший вариант.
- ☒ Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту и возможностям ребёнка: поэтому надо знать, изучать своего ребёнка, а он меняется.
- ☒ Нельзя лишать ребёнка права оставаться ребёнком: пусть будет в нём всё то, что свойственно ребёнку; помните, что образцовый ребёнок – это несчастный ребёнок, он не может быть самим собой.
- ☒ Нельзя приклеивать ребёнку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.
- ☒ Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми: такого, как ваш, ни у кого нет.
- ☒ Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.
- ☒ Нельзя говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребёнка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.
- ☒ Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребёнка: он имеет право на свой интимный мир; ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.

- ☞ Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребёнка возникает злость на весь мир.

Как следует обращаться родителям с подростком?

- ☞ Помните, что подросток по-прежнему нуждается в вашем участии, но уже в качестве партнёра, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга.
- ☞ Выделяйте деньги на карманные расходы.
- ☞ В конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребёнка, причём, выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит.
- ☞ Объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим.
- ☞ Учите ребёнка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе и в семье.
- ☞ Будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.

Родителям подростков следует знать, что...

Для подростков характерны следующие **характерологические реакции**:

- ☞ **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.
- ☞ **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».
- ☞ **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях.
- ☞ **Реакция гиперкомпенсации**. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.
- ☞ **Реакция группирования со сверстниками**. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций – панков, рокеров, в худшем случае – фашистов.

Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

Наиболее частые нарушения поведения у подростков

1. Нарушение поведения – реакция отказа.

Главные причины нарушения:

1. Противодействие родителей в общении со сверстниками, реально или предположительно оказывающих на них отрицательное воздействие.

2. Смена ребёнком места учёбы, особенно без его на то желания. Резкая смена стиля отношений и поведения в учебной среде, запрещение или объективное отстранение от занятия любимым делом и т.д.

3. Адаптация подростка в новой учебной группе.

Формы проявления: Отказ от общения, приёма пищи, выполнения домашних обязанностей или уроков. Подавленность, печальность, уход от общения со сверстниками и педагогами, нежелание идти на контакт.

Основные направления помощи: Необходимо наблюдать за внешними поведенческими проявлениями подростка. Важно найти те формы взаимодействия с подростком, которые будут эффективны.

2. Нарушение поведения – реакция протеста (оппозиция).

Главные причины нарушения: Стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя. Негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье для него нет примера позитивных форм поведения.

Формы проявления: Обычно в конфликтных ситуациях происходит ущемление самолюбия подростка, по его мнению, требования необоснованны и наказания неправомерны как со стороны родителей, так и учителей.

Реакция протеста может быть как активной, так и пассивной.

Пассивной форме свойственна замаскированная Враждебность, недовольство, обида на взрослого, утрата благоприятного эмоционального контакта, стремление избегать общения с ним. Зачастую при общении подросток может демонстративно молчать, при этом, не проявляя явных признаков агрессивности и не проговаривая причин своего недовольства, что может значительно осложнить процесс выявления реальной причины такого поведения и налаживание комфортных взаимоотношений.

Реакция активного протеста проявляется в виде непослушания, грубости, вызывающего, даже агрессивного поведения в ответ на конфликт, неправильные методы воспитания, наказания, упреки, оскорбления. Как правило, подобная реакция возникает по отношению к тем лицам, которые являются для них источником переживаний.

Основные направления помощи: Необходимо сформировать у подростка позитивные умения в поведении. Однако здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

3. Нарушение поведения – реакция активного протеста (сопровождается двигательными «бурями»).

Главные причины нарушения: Характерна для детей, страдающих психопатией или с органическими поражениями головного мозга.

Формы проявления: В гневе они крайне агрессивны, могут ломать мебель, склонны к вербальным формам агрессии (нецензурной брани). У них проявляются и вегетативные реакции (повышается потливость, лицо краснеет, пульс учащается, дыхание глубокое и частое). Активная форма протеста может проявляться в стремлении делать назло, оговаривать человека перед посторонними или учителями, выдавать его тайны, обижать близких ему людей или любимых животных.

Основные направления помощи: Истоки формирования подобной модели поведения, как правило, кроются именно в семье подростка.

4. Нарушение поведения – реакция протеста (уход из дома).

Главные причины нарушений: Эта форма поведения подростка наиболее типична для семей с повторными браками, а их цель – вызвать дополнительное внимание и проявление любви со стороны родного родителя. Главная причина такого поведения подростка – стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя, негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье у него нет примера позитивных форм поведения.

Формы проявления: Они, как правило, не уходят далеко из дома, стараются попадать на глаза знакомым, чтобы на него обратили внимание и вернули домой. В поведении подростков из таких семей может проявляться демонстративность, стремление привлекать к себе внимание, шокировать своим поведением. В таком состоянии подростки, особенно мальчики, склонны к употреблению алкоголя, прогулам занятий, изменению своей внешности.

Основные направления помощи: Необходимо сформировать у подростков позитивные умения в поведении, сформировать стойкие умения и позитивную мотивацию. Однако и здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

5. Нарушение поведения – реакция имитации.

Главные причины нарушений: Стремление подражать кому-либо.

Формы проявления: Появление у подростка немотивированной скрытности, лживости, неадекватности поступков.

Основные направления помощи: Особую сложность для проведения коррекционной работы вызывают те случаи, когда подросток выбирает для подражания негативный опыт поведения реального человека из близкого социального окружения. Это может быть взрослый или сверстник с пристрастиями к алкоголю, с криминальным прошлым. Как правило, подросток привлекает в компанию своих друзей, красочно описывая все

прелести своего общения с таким «другом». Под негативное влияние попадают не только дети из социально-проблемных семей, но и подростки из вполне благополучных семей.

Как правило, у подростков ещё нет стойкой нравственной позиции, и если родители не уделяют должного внимания её формированию, то эту нишу обязательно кто-то заполнит. Для отрицательного лидера главная задача- дискредитировать родителей и учебное заведение.

Предупреждение вовлечения подростков в асоциальные группы и секты должно быть совместным делом всей общественности.

6. Нарушение поведения – реакция группирования со сверстниками.

Главные причины нарушений: Стремление группировки со сверстниками весьма присуще для детей подросткового возраста. Это объясняется психологическими особенностями данной возрастной группы. Как правило, в группе появляется лидер, который может быть как позитивным, так и негативным.

Формы проявления: Для групп с асоциальным лидером свойственна активная противоправная и криминальная деятельность с вовлечением в свои ряды максимального количества членов. Подобная подростковая «организация» всячески стремится сделать свою деятельность привлекательной, внешне красивой, используя для этого яркую символику.

Основные направления помощи: Привлечь подростка к общественно приемлемым формам взаимодействия. Здесь огромные возможности кроются в создании различных подростковых клубов, кружков по интересам, общественных организаций.

7. Нарушение поведения – реакция группирования со сверстниками.

Главные причины нарушений: Возникает вследствие перенапряжения нервной системы в связи с чрезмерными физическими и интеллектуальными нагрузками. Особенно явными эти состояния становятся в период сессии, итоговых контрольных работ и, как правило, ими страдают дети, не равнодушные к результатам учёбы и имеющие дополнительные учебные нагрузки (музыка, иностранные языки, и т.д.). стимулами появления неврозов могут быть и разлады в семье, разводы, пьянство родителей.

Формы проявления: Симптомами появления невротических состояний является повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, утомляемость ребёнка, вялость, сонливость, пассивность как в учебной так и во внеучебной деятельности. Проявлением неврозов может быть речевая патология (заикание, временная немота), нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез.

Основные направления помощи: Выявление у ребёнка подобных признаков является сигналом для врачебного вмешательства.

Если у ребенка «трудный» характер...

1. Задайте себе вопрос, не подражает ли ребенок вам. Иногда мы бурно реагируем на поступки ребенка, напоминающие наши собственные, потому что слишком хорошо знаем свои недостатки. В других случаях мы бурно реагируем на поступки ребенка, ничем не напоминающие наши, только потому, что не можем его понять. Осознав, почему мы реагируем на поступки ребенка тем или иным образом, мы поможем самим себе.

2. Понимая свою негативную реакцию на поведение ребенка, мы сможем избежать разногласий. Старайтесь думать не о сопротивлении, а об изменениях.
3. Даже если вам удастся изменить поведение ребенка, это произойдет не за одну ночь.
4. Не стыдите ребенка и не отталкивайте его. Никогда не говорите: «Как не стыдно!» или «Я не люблю тебя!». Не читайте ребенку долгих нотаций по каждому поводу. Добивайтесь своего с помощью коротких – чем короче, тем лучше – и простых наставлений.
5. Подумайте, не связано ли поведение ребенка со слишком длительным пребыванием перед телевизором.
6. Подумайте, не стимулирует ли ребенка избыток активности.
7. Большинство детей «перерастают» свои капризы, как только научаются ясно выражать свои желания и эмоции.
8. Вместо того чтобы реагировать только на недозволенное поведение ребенка, попытайтесь выявить случаи хорошего поведения и вознаградить ребенка объятиями, поцелуями, похвалой.

Памятка родителям трудновоспитуемых подростков

(Р.В. Овчарова)

- ☞ Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.
- ☞ Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.
- ☞ К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.
- ☞ Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.
- ☞ Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

Рекомендации для родителей «трудных» подростков»

- ☞ Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.
- ☞ Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.
- ☞ Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.
- ☞ Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.
- ☞ Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.
- ☞ Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.
- ☞ Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.

- ☞ Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «гадкий, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.
- ☞ Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.
- ☞ Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

Помните, что ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

«Трудный подросток». Что же делать родителям?

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

- ☞ Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
- ☞ Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- ☞ Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.
- ☞ Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.
- ☞ Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- ☞ В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- ☞ Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- ☞ Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- ☞ Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
- ☞ Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- ☞ Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
- ☞ Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
- ☞ Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

Общение родителей и детей-подростков

Если вы испытываете чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит пришло время изменить что-то в вашей собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами.

- ☞ Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.
- ☞ Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выйдут из него более зрелыми и самостоятельными.
- ☞ Стремление ребенка к независимости – это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускайте раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а, например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.
- ☞ У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

- ☞ Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие самостоятельное развитие его личности.
- ☞ Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.
- ☞ Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, мы рекомендуем родителям:

- ✗ Воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
- ✗ Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка.
- ✗ Не впадать в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.
- ✗ Не пытаться прожить жизнь за ребенка.
- ✗ Признать в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Родители, реагируйте на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком,

забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и произвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе. Прислушайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

Дневники, или тайна от родителей

Юность – пора увлечения дневниками, так как это удобный способ беседовать с самим собой, фиксировать свои мысли и переживания. Дневник хранят и прячут даже от самых близких людей. В дневнике идет проверка самого себя, дается отчет о своих поступках и намерениях – о чем не скажешь никому.

Чаще дневники ведут девушки, а у юношей редко бывает в этом потребность. Некоторые вообще считают, что мысли надо держать при себе, дневник же часто попадает в чужие руки. А некоторым дневник заменяют друзья.

Многие ведут дневник, потому что испытывают одиночество, им не с кем поговорить «по душам». Осторожно! Дневник – это запретная вещь. Дети-подростки болезненно и остро реагируют, когда кто-либо прикасается к самому интимному. Для них это настоящая трагедия. И эта трагедия способна разорвать связь между родителями и детьми. Родители будут считаться преступниками, и к ним совершенно исчезнет доверие. Даже если прочитать дневник тайком, ни к чему хорошему это не приведет.

Во-первых, часто родители не могут ничего понять, так как к дневнику прибегают чаще всего тогда, когда в жизни происходит что-либо неприятное, тревожное. В записях множество противоречий, ошибочных представлений. Но со временем все меняется, мысли и суждения тоже. Родители рискуют увидеть прошлое и спроецировать его на настоящее.

Во-вторых, после конфликтов с родителями подросток может записать в дневник что-либо нелicenseприятное для них. И сиюминутное раздражение подростка, записанное на бумаге, становится для родителей долгой-долгой обидой.

В-третьих, родители могут просто обмолвиться. В разговоре упомянуть какую-нибудь незначительную, незаметную деталь жизни ребенка, о которой могли узнать только из его дневника.

Родители!

☞ Никогда, ни при каких обстоятельствах не читайте дневник сына или дочери.

☞ Случайно найденный дневник должен быть возвращен владельцу открыто. Это подкрепит доверие между родителями и детьми.

Гармоничные отношения»

(рекомендации для родителей)

1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите, умение рассчитать время - ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Прощаясь, предупреждайте и направляйте: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.

6. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

7. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.

8. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для

восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».

10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (попытайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю

контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.