

Родителям о подростках



Что такое переходный возраст ребенка для родителя?

Это прежде всего переоценка своего собственного ребенка, своих с ним отношений и поиски путей к диалогу.

Родитель знакомится со своим "новым" ребенком. И его задача научиться жить и дружить со всем тем, что теперь умеет и знает наследник, с тем, как он хочет, а как не хочет, с тем, как выглядит. Нужно научиться принимать все это и выбрать правильный

язык для общения. Не удивляйтесь! Конечно, это по-прежнему ваш ребенок. Просто представьте, что он теперь говорит на другом языке. Вы же будете пытаться объясниться с французом по-китайски? Учите французский! Учитесь общаться, чтобы не ломать личность подростка, а помогать ему развиваться.

У вас впереди три этапа:

1. Познакомиться со своим изменившимся чадом.
2. Переоценить систему ваших с ним отношений.
3. Перейти от старых отношений к новым.

Такие перестройки должны были происходить и раньше, когда ребенок менялся - в 3 года, в пять лет, в семь лет. И часто бывает так, что родитель обращает внимание на изменения и меняет систему отношений только в три года. Тогда малыш меняется кардинально - сам ходит, сам говорит, сам ест и т.д. И родитель выбирает тактику поведения: ребенку нужно говорить, что делать, а он должен быть послушным.

Но в 11 лет такая тактика не работает. 11 лет - это возраст, когда ребенок начинает самостоятельно определять, что для него хорошо, а что - плохо. К 11 годам он определяет свою собственную систему "хорошо-плохо", и тогда уже заведенная и привычная вам система родительского хорошо-плохо не должна давить на него, не должна навязываться.

И когда происходит давление, начинается протест.

Помните основной закон: чем сильнее давление, тем сильнее противодействие. Чем сильнее вы в детстве давили на сына, тем жестче он сейчас будет огрызаться. Он бросается от агрессии к слезам и раскачивает этот маятник, пытаясь отвоевать себе свободу выбора.

Капризы, слезы и огрызания - это сигнал! Снижайте давление, давайте больше свободы.



ОЧЕНЬ ВАЖНО

Поменять стратегию поведения, но НЕ РЕЗКО. Задача - плавно переходить к новой системе отношений, и плавно начать "отпускать" его, давать ему свободу. У него должен быть выбор. Но сейчас пока не нужно менять все слишком кардинально: "Ты будешь ходить в музыкальную школу или нет? Решай!"

Не надо! **Лучше так:** "Хочешь ходить в музыкальную школу по понедельникам и средам или по вторникам и четвергам?"

Подумайте о том, что сейчас у вашего сына будет меняться вся картина мира - он начнет замечать девочек, в нем начнет проявляться мужчина.

Переосмысливайте и вы свою картинку. А именно портрет своего ребенка. И осознайте: вот какой у меня сын!

И хвалите его. Но не просто так за все подряд, а отмечайте его победы, гордитесь и говорите о своих чувствах: я горжусь тобой, ты большой молодец!

Для подростков трудности их возраста обычно носят объективный характер, и в связи с этим, их поведение является обоснованным чаще, чем взрослые об этом догадываются. Подросток нередко оказывается в жестких рамках, которые порождены субъективностью взрослых, и возникает активное сопротивление этим требованиям, реакция протеста, которая может выразиться в разнообразных отклонениях поведения. Недооценка этого приводит взрослых к мысли о нарочитости, сознательном непослушании или в злом умысле подростка.



Положение взрослых более выгодно во взаимоотношениях с подростками, так как у них есть преимущество – **возможность выбора линии поведения по собственному усмотрению**, чего у подростка обычно нет. Непослушание у подростка принимает форму протеста, а сама ситуация - характер конфликта. Главное, что тяготит подростка в его взаимоотношениях со взрослыми – это чувство внутренней несвободы, ограничение его в деятельности. Нередко взрослые сами не в состоянии убедительно аргументировать свои запреты. Нередко решающим аргументом является то, что он старше и уже занимает какое-то положение в обществе. Часто звучит выражение : «Доживи до моих лет, а потом предъявляй свои требования» Взрослые более консервативны, чем подростки и поэтому должны допускать возможность того, что они могут быть неправыми, и надо уметь признать свою неправоту.

Подростки в 11 — 15 лет все меньше склонны "терпеть" объятия и поцелуи родителей. Но потребность в любви, ласке, заботе у них остается. Особенно это необходимо, когда дети переживают, болеют, испытывают трудности в учебе, страх во сне и т. п. Поэтому не бойтесь обнять за плечи, прикоснуться к руке, потрепать по голове, прижать к себе ваших детей.

Самая распространенная ошибка неопытных родителей заключается в том, что они ожидают немедленного выполнения детьми их требований: "Бросай игру, одевайся!", "Заканчивай подготовку уроков, собирайся!", "Перестань читать, иди ужинать!". Опытные родители в данном случае требуют неназойливо: "Заканчивай игру, через 10 минут выходим из дома", "Закончишь подготовку уроков, начинай собираться, мы тебя ждем", "Не забывай, что ужин через полчаса". Особенно важно быть последовательными в своих требованиях. Если в семье заведено, что дети выполняют уроки каждый день с 15 до 17 часов, то при любых обстоятельствах этот факт должен учитываться всеми членами семьи. Несогласованность в требованиях взрослых ("Сделай сейчас!", "Сделаешь позже!", "Бросай подготовку к урокам, сбегай в магазин!") приведет к необязательности со стороны ребенка.

Поведенческие реакции подростков.

1. Реакция эмансипации – особый тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, прежде всего родителей и учителей. Мелочная опека, наказания путем дополнительного контроля и лишение минимальной свободы лишь обостряет конфликт и провоцирует подростков на крайние меры: уход из дома, бродяжничество, прогулы, уходы с занятий.

2. Реакция увлечения (хобби-реакция). Подростковые увлечения принимают иногда вид своеобразного «запоя», в них находят отражение как преходящие

влияния моды так и формирующиеся склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

3. Пассивно – оборонительная реакция или реакция отказа, которая проявляется в отказе от деятельности.

4. Реакция «оппозиции» - активное непослушание, дерзость, возникает как протест против непосильных требований

5. Реакция компенсации – развивается при слабости той или иной физической или психической функции, которую компенсируют более развитой функцией. Реакция гиперкомпенсации – развитие слабой функции до степени совершенства.

6. Реакция имитации – подражание определенному образу (например, подражание не всегда положительным телевизионным или компьютерным героям)



7. Реакция группирования – стремление подростка в группу сверстников.

Типичные ошибки родителей

1. «При уступчивости дети получают распушенное, а при постоянном противодействии – ложное воспитание» (И.Кант) При упрямстве следует оказывать подростку естественное сопротивление, но не ломать его волю.
2. В конфликте между сверстниками взрослым нельзя принимать одну из сторон, так как обе, как правило, не правы, правда где-то посередине.
3. Требование безусловного подчинения взрослым препятствует выработке собственной позиции.
4. Расширение оценки успеваемости до оценки личности. Отличная успеваемость не означает высоких личностных качеств и наоборот.
5. Нельзя захваливать и противопоставлять успехи одного неуспехам другого учащегося, так как снижается или завышается самооценка.
6. Ошибкой является предъявление неверных ответов на поставленные подростком вопросы (например, в вопросах пола). Ответы должны быть правдивыми, лишь степень детализации должна быть различной.
7. Нравоучения бесполезны – обращение к подросткам должно быть немногословным, грубость порождает только грубость.
8. В общении с подростком не должен присутствовать поучительный уничижающий тон. Ни в коем случае не допускать публичных порицаний. Когда вербальные формы общения неэффективны, используйте невербальные, опосредованные – кинофильмы, статьи, художественную литературу.

Можно сказать, что **характерными возрастными особенностями** подросткового возраста являются:

- Усиленное внимание к собственному внутреннему миру.
- Развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику.
- Авантюризм, балансирование "на грани" в целях самоиспытания.
- Утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт.
- Моральный критицизм, негативизм.
- Внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость, ригоризм.
- Самоуверенность.
- Любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома).

- Лживость "во спасение", лукавство.
- Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.



В подростковом возрасте **отношение к семье** в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

- Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
- Эмоциональные связи с семьей ослабевают.

Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.

- В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной (значимой) группой.

Формируем правильную самооценку у подростка

Терпение. Промахи и оплошности воспринимайте как неизбежные, но временные трудности. Осознайте очевидный факт – Ваш ребенок обязательно вырастет, и научится всему, что необходимо - заправлять постель, правильно говорить, перестанет ковырять в носу и проживать свою собственную жизнь, и будет совсем как все остальные взрослые люди. Только благодаря Вашим стараниям – с высокой самооценкой.

Позвольте ребенку ошибаться. Он имеет право ошибаться, потому что он растет и только учится все делать правильно. Обращайте внимание на «хорошие» черты характера, и не замечайте «плохие».



Гордитесь своим ребенком и чаще говорите ему об этом. Восхищайтесь им и чаще говорите, какой он умный, добрый, сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у подростка позитивное отношение к себе.

Очень важно не только *говорить* так про ребенка, но и *думать*. **Будьте искренне уверены, что ребенок действительно умный, талантливый, добрый, послушный**, и он станет таким – дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы. Поэтому измените свою внутреннюю установку – изменится и ребенок.

Естественно, только говорить и думать так еще недостаточно. **Нужно, чтобы ценность личности измерялась реальными успешными делами.** Поэтому научите свое дитя делать что-то хорошо (то, к чему есть склонность), выгодно отличаться от других сверстников. И тогда он получит признание не только от Вас, но и от других людей.

Старайтесь **никогда не сравнивать ребенка с окружающими** (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.



Используйте в повседневном общении приветливые фразы, такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты улыбаешься», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе». Благодаря этим сообщениям, ребенок чувствует, что родители любят и замечают его, ценят за то, что он просто есть.



Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз в день, лучше – чаще. Объятия и прикосновения для каждого человека – это лучшие «слова» о том, какой он хороший и любимый.

Разрешите и себе ошибаться, и исправлять свои ошибки. Вы не обязаны быть идеальными родителями! В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что нужно помнить – это то, что и вы, и ваш ребенок в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.

Психологами давно разработаны **рекомендации родителям** о том как вести себя с детьми подросткового возраста, вот некоторые из них:

- Прежде всего, старайтесь сами жить дружно, крепкая семья очень сильно воздействует на самооценку детей;

- Попробуйте вместо критики поступков, задать подростку вопрос: «могу ли я тебе помочь в этом?»;

- Никогда не обсуждайте недостатки внешности подростка, например такие, как прыщи, веснушки, голос. Это может нанести серьезную травму и озлобить ребенка против вас;

- Если ваш ребенок решил с вами поговорить, отложите любые дела, и внимательно его выслушайте, попробуйте разобраться в его проблеме и дать дельный совет;

- Старайтесь избегать сравнений. Нельзя говорить, что соседский ребенок лучше, а ваш хуже. Ваш ребенок – это ваш ребенок;



- Не бросайтесь сломя голову решать проблемы, возникшие перед ребенком, лучше подскажите ему решение, а если не справится, то сделайте это вместе с ним;

- Если вы оказались не правы, то найдите в себе силы извиниться перед подростком.

Материал подготовлен педагогом – психологом школы №22 г. Кургана Аминева С.Р.