

«Психологическая помощь родителям подростков»

Подростковый возраст (период от 10-11 лет до 13-14 лет) является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей.

Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

В организме ребенка происходят серьезные физиологические изменения:

- Начинают вырабатываться новые гормоны, отвечающие за половую функцию организма; запускается процесс полового созревания.**
- Под воздействием новых гормонов происходят серьезные изменения в сердечнососудистой системе подростка: изменяются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений.**
- Влияние гормонов приводит к ослаблению иммунной системы, в результате чего подростки становятся более подверженными появлению различных хронических заболеваний.**
- Резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я».**

Какие выводы из этого должны сделать родители?

Их задача – помочь подростку справиться с неизбежными физиологическими изменениями, вызванными процессом взросления организма.

Необходимо следить за тем, чтобы:

- подросток правильно питался;
- соблюдал режим дня (сон не менее 10 часов в сутки);
- больше времени проводил на свежем воздухе;
- регулярно делал физические упражнения или начал заниматься спортом (если этого не было прежде).

Помните: ни в коем случае нельзя отмахиваться от переживаний подростка по поводу своей внешности. Разговор о телесной красоте, физической привлекательности (или наоборот, некрасивости и непривлекательности) – самая короткая дорога к сердцу взрослеющего ребенка.

Найдите время и убедительные слова, чтобы успокоить его, внушить оптимизм. Из ваших слов многое может вырасти в его самооценке – и хорошего, и плохого. Порой спонтанно брошенная родителями фраза помнится всю жизнь и определяет отношение уже взрослого человека к себе, к своим перспективам в отношениях с противоположным полом.

Самым сильным изменениям подвергается нервная система подростка:

Под влиянием гормональных и физиологических изменений изменяются его эмоциональные и поведенческие реакции.

- * Резко повышается возбудимость и раздражительность.*
- * Возникает тревожность, агрессивность, снижение работоспособности.*
- * Наблюдается взрыв непослушания, грубость, конфликтность, немотивированное противостояние взрослым.*
- * Появляется негативизм по отношению к учителям, бравада своей независимостью.*
- * Отстаивая свои права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними.*
- * Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям настроения (от экзальтации до депрессии).*

Поведение подростка зачастую бывает непредсказуемым - за короткий период он может продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- * целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;*
- * неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;*
- * повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;*
- * развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;*
- * романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;*
- * нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;*
- * потребность в общении сменяется желанием уединиться.*

Наиболее бурные эмоциональные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих (родителей прежде всего) ущемить самолюбие подростка.

Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

Главные ошибки родителей в реагировании на эти изменения в поведении ребенка-подростка, прежде бывшим таким милым послушным малышом:

- 1) Стремление «задавить» ребенка своей властью и запретить всяческую самостоятельность (ужесточить систему наказаний за непослушание, невыполнение родительских просьб и наставлений).**
- 2) Выбор тактики «игры в молчанку» в ответ на нежелание подростка общаться с родителями по принципу «Ты мне ничего не рассказываешь и Я с тобой разговаривать не буду!».**
- 3) Чрезмерная легкомысленность и надежда на «авось», когда родители самоустраиваются от воспитательных воздействий и процесс взросления ребенка пускается «на самотек» под девизом «Чем раньше станет самостоятельным, тем лучше!».**

Семья, родительский дом - должны стать для подростка местом, где он чувствует себя в полной безопасности, принятым и защищенным. **А родители** – теми людьми, у которых достаточно терпения и мудрости, чтобы понять и принять его в случае любой неудачи.

Хороший контакт с ребенком – главное средство воспитания в любом возрасте.

Как же наладить такой плодотворный контакт с подростком?

Главное в позиции родителя – правильный настрой, умение воспользоваться опытом собственного подросткового периода и тщательное соблюдение главных правил эффективного общения.

Правило 1:

Займите правильную позицию.

Не ожидайте, что подросток беспрекословно примет любой ваш совет или распоряжение и станет немедленно послушно его выполнять.

Настраиваясь заранее на то, что он проявит покорность и послушание, вы испытаете стресс в том случае, когда этого не произойдет.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Правило 2:

Оглянитесь в свое собственное подростковое прошлое – ваши воспоминания могут стать вам хорошим помощником в понимании вашего ребенка, его поступков, переживаний.

Чтобы лучше понять своего ребенка-подростка, родителям полезно вспомнить самих себя в свои подростковые годы.

Каким вы были в свои 11-15 лет? Попросите своих родителей – бабушек и дедушек ваших детей – помочь вам освежить воспоминания.

Вашему сыну и дочери будет и любопытно, и очень полезно перебрать и обсудить старые фотографии, поговорить откровенно о тех проблемах, с которыми в ту пору сталкивались вы, понять ваши тогдашние переживания. Наверняка после этого подросток откроет вас с другой, неожиданной стороны – и вы сможете подняться в общении с ним на новый, более доверительный уровень.

Правило 3:

Доверяйте своему ребенку. Все родители мучаются вопросом: «Какую степень свободы предоставить ребенку-подростку?». И каждый отвечает на него по-своему. Но главное, считают психологи, взрослым нужно придерживаться золотого правила – не перегибать палку, найти «золотую середину» между уровнем самостоятельности подростка и уровнем контроля со стороны родителей.

Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности:

- * *Разработайте систему последовательных требований, правил поведения и санкций за их нарушение, а также поощрений.* Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний.
- * *Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку.* Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.
- * *Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.*

Правило 4:

Всегда будьте готовы к общению с ребенком. Общайтесь с подростком в форме диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.

- * Не давите на ребенка, не навязывайте своего общения. Но будьте всегда рядом и всегда открытыми для разговора с ним.
Ребенок молчит и не откровенничает? Не обижайтесь. Но, если подросток захочет чем-то поделиться – слушайте с интересом, задавайте вопросы, поддерживайте.*
- * **Разговаривайте с ребенком спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранять выдержку и сдержанность.***
- * **Будьте вежливы, не давайте волю отрицательным эмоциям, не оскорбляйте ребенка — он этого не забудет. Всегда легко надавать мудрых советов, отругать, запугать и т.д. Но этим вы добьетесь только того, что ребенок вам больше ничего не доверит.
Так что слушайте ребенка, как вы слушали бы своего взрослого друга.***
- * **Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя критически набрасываться на личность («ты такой, ты сякой»). Вы получите отпор в виде «круговой обороны», защиты своей чести, своего «Я». Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только конкретные действия ребенка. Он должен знать: вам не нравится его поведение, а не он сам как личность.***

Правило 5:

**Уважайте личное пространство подростка.
Не покушайтесь на его свободу в установлении порядка
по его собственному усмотрению.**

- * Принять интересы и вкусовые пристрастия своего выросшего ребенка – единственно правильное решение родителей.**
- * Интересуйтесь увлечениями ребенка – будьте в курсе его любимых компьютерных игр, фильмов, музыкальных групп. Обязательно отметьте то, что вам понравилось: ребенок будет приятно удивлен и доволен.**
- * Признайте право ребенка на отдельное пространство: не заходите в комнату без стука, не трогайте его вещи без разрешения, не наводите свой порядок на его территории.**
- * Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.**
- * Принимайте с пониманием его отказы («Пойдешь с нами в кино? Нет? Значит, в следующий раз!» «Будешь с нами ужинать? Не голодный? Скажи, когда захочешь есть»).**
Помните: в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу и самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители.
- * Вооружитесь терпением и тактом, будьте последовательными – и вы преодолете этот период погружения подростка в самого себя без разрушения взаимного желания быть понятными и близкими друг другу.**

Правило 6:

Помните, что каждому ребенку нужно признание – ему хочется знать, видеть и чувствовать, что его таланты ценят; его способностями навыками гордятся.

Не скупитесь на похвалы. Поощряйте и вдохновляйте своего ребенка!

- * Чем больше вы хвалите своего ребенка, тем увереннее он становится и тем приятнее ему рассказывать вам о своих делах.
- * Конечно, похвала должна соответствовать реальным достижениям ребенка, пусть даже пока весьма скромным. Хвалить ребенка чрезмерно и без всякого повода – значит, растить «задаваку» с неадекватной самооценкой.
- * Поддерживайте ребенка поощрительными добрыми словами и фразами («Какой ты молодец!»; «Я в тебя верю!» «Все у тебя будет замечательно!»), а также ласковыми прикосновениями и объятиями.
- * Уделите внимание выражению своего лица – пусть оно заряжает вашего ребенка оптимизмом и желанием порадовать родителей своими успехами.
- * Исключите из общения с ребенком окрики, грубые интонации. А также слова, разрушающие веру подростка в себя и свои силы, такие как «С этим тебе не справиться»; «Силенок у тебя маловато, чтобы за такие серьезные вещи браться»; «Я-то думала ты умнее»
- * Создайте в семье атмосферу сердечного тепла, любви и уважения.

ПОМНИТЕ:

Если подросток не получает признания в семье, он будет искать единомышленников на стороне. И, вполне вероятно, найдет их не в самой лучшей компании.

Правило 7:

Воспитывайте подростка своим примером.

Подростки остро чувствуют любую фальшь со стороны взрослых.

*** Поэтому родителям, прежде чем требовать от сына или дочери, к примеру, убрать свою комнату, нужно самим почаще наводить порядок в квартире.**

*** Если родители хотят, чтобы их ребенок чем-то серьезно увлекался, им самим надо иметь творческие увлечения, интересно планировать семейный досуг – оторваться от просмотра бесконечных теле-сериалов и придумать совместную деятельность – развивающую, творческую.**

Правило 8:

Не предъявляйте к подростку слишком много претензий и не возлагайте больших надежд. Такой моральный груз непросто вынести даже взрослому.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

- **Ваш ребенок должен оценивать сам факт своей хорошей успеваемости как награду, а неуспеваемости – как наказание.**
- **Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**
- **Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.**
- **Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**
- **Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить, например, стену в квартире.**

Правило 9:

Будьте справедливы: не делайте различий при общении с вашими детьми разного возраста. Не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы другому.

- **Помните:** в пылу стремления доказать свою взрослость, подросток может выпалить то, что он не думает на самом деле, — что он не любит вас, ненавидит и т. д. Имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале. Не делайте далеко идущих выводов и не впадайте в панику.

Правило 10:

Указывайте подростку на совершаемые им ошибки.

Многие родители боятся, что дети их "разлюбят" или обидятся на них, если мамы-папы будут слишком строгими. Такая тактика обычно приводит к непослушанию и потере контроля. Попустительство вредно.

Если гнев родителей и наказание заслуженные, то они очень нужны. Именно это указывает ребенку на его ошибки и учит жить. Методы воздействия у всех родителей разные. Понятно, что физические наказания недопустимы. Но хорошие родители точно знают, что особенно эффективно действует именно на этого ребенка. Но, что бы то ни было, мера наказания должна запомниться. Сначала подросток может и не соглашаться с родителями, но, повзрослев, обязательно их поймет.

Чем заменить наказания?

- * ***Терпением.*** Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
- * ***Объяснениями.*** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
- * ***Отвлечением.*** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.
- * ***Неторопливостью.*** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.
- * ***Наградями.*** Давно доказано: они более эффективны, чем наказание.

Правило 11:

Научите подростка ценить деньги. Обязательно рассказывайте подростку о своей профессии, о своем бизнесе. Он должен понимать, как зарабатываются деньги, как создается и как распределяется семейный бюджет.

- * Учите его понимать, какие варианты покупок можно совершить на определенную сумму.
- * Учите делать выбор, соотнося то, что купить хочется, и то, что купить в данный момент важнее. В магазине просите смотреть на цены, видеть скидки, выбирать привлекательные цены.
- * Подростка целесообразно отправлять в магазин со списком покупок и определенной суммой, чтобы он старался уложиться в "бюджет".
- * Держите подростка в курсе серьезных покупок в семью.
- * Обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них — ребенок должен чувствовать, что его мнение имеет для вас значение.

Правило 12:

Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения.

Учите ребенка выстраивать собственный путь - помогите ему сориентироваться в мире профессий.

Решить, чем заняться в будущем – это самое трудное для подростка. И тут необходима помощь родителей.

Постарайтесь показать все возможности – рассказывайте ему о разных специальностях, попросите своих друзей поделиться информацией об их сферах деятельности.

Не требуйте от подростка, чтобы он четко знал, чего хочет!

Он может принять решение, только если у него будет выбор.

Резюмируя сказанное и структурируя информацию из 12 правил, мы можем сформулировать

ЗАКОН ТРЕХ «Д»: ДИАЛОГ, ДОВЕРИЕ, ДИСЦИПЛИНА

- **ДИАЛОГ** – общение с подростком с учетом его точки зрения, его вкусовых пристрастий, интересов, устремлений.
- **ДОВЕРИЕ** – предоставление подростку самостоятельности в разумных пределах, приглашение к совместной деятельности.
- **ДИСЦИПЛИНА** – установление четких границ самостоятельности, совместная с подростком выработка новых, более гибких и взрослых правил поведения одновременно с указанием системы наказаний за несоблюдение этих правил.

Как уберечь своего ребенка от негативного влияния плохой компании?

СОВЕТ 1.

Будьте внимательны к изменениям в поведении ребенка. Вас должны насторожить резкие смены его настроения, подавленность, проявление других несвойственных ему прежде реакций.

Протестность, присущая подростковому возрасту, иногда приводит к тому, что даже понимающие и любящие родители не сразу узнают, что их ребенок попал в дурную компанию.

СОВЕТ 2.

Тренируйте у вашего ребенка умение отказывать.
Жизнь показывает, что очень часто первым шагом в дурную компанию является неумение дать достойный отпор фразе: «А тебе слабо?»

Для ребенка очень болезненно, если он не может найти для себя компанию. Он чувствует себя отверженным – не таким, как все, «белой вороной». Поэтому, чтобы не быть отторгнутым значимой группой, парень или девушка выполняют правила группы, придерживаются ее законов, даже если они им реально не нравятся. Потому что часто, подростковая группа – это не сообщество, объединенное общим интересом, а сообщество, объединенное отсутствием положительного интереса ко всему творческому, созидательному.

Подросток, умеющий отстаивать свою позицию, свои убеждения и ценности, может дать отпор любым «подначиваниям», не потеряв уважения ровесников.

СОВЕТ 3.

Не впадайте в панику по поводу новой компании ребенка. Досконально разберитесь в ситуации.

* Чтобы прояснить ситуацию с кругом общения, необходимо доброжелательно побеседовать с ребенком, избегая криков, упреков и оскорблений. Ваша агрессивность может только усугубить ситуацию, ведь подросток изначально действует наперекор всем, и вам в том числе; ваше возмущение будет только раззадоривать его, укрепляя желание доказать свою правоту.

* Когда вы внимательно и доброжелательно расспросите ребенка о том, как они в новой компании проводят время, о чем разговаривают, как он видит это общение в будущем, может оказаться, что ваши волнения напрасны и на самом деле новые друзья ребенка не такие уж и плохие. Конечно, в своих выводах вы должны опираться на собственное мнение. Но судить о людях, которых вы не знаете лично, очень рискованно.

СОВЕТ 4.

Постарайтесь познакомиться с ребятами из новой компании вашего ребенка, чтобы иметь возможность составить личное и объективное суждение об этой компании. Позовите их в гости, устраивайте совместные мероприятия, чтобы ненавязчиво общаться с ними.

Если подросток не желает, чтобы родители сблизались с его друзьями и не хочет приводить приятелей новых в дом, в данной ситуации придется ограничиться заочным знакомством. Поощряйте разговоры ребенка о его друзьях, прислушивайтесь к его мнению.

Главное, подметив ту или иную негативную деталь поведения, не говорите "Твой приятель очень плохой, раз он так себя ведет! А ты с ним дружишь, им восхищаешься – разве так можно?"

Помните: нельзя осуждать поведение сына, дочери и их друзей только потому, что оно не соответствует вашим личным вкусам.

СОВЕТ 5.

Несмотря на то, что вы не можете решать, с кем подростку общаться, но абсолютно в ваших силах поселить в его голову сомнения касательно правильности выбора круга друзей.

К примеру, если подросток попал в компанию хулиганов, рекомендуется как бы невзначай показать, чем это может обернуться в будущем. Оставьте на столе газету с заметкой о каком-нибудь пойманном преступнике, посмотрите вместе поучительный фильм с подобным сюжетом.

СОВЕТ 6.

Покажите ребенку альтернативу деструктивному общению. Переключите его внимание на спорт или другие интересные занятия: способствуйте тому, чтобы он ходил в интересные походы, записался в развивающие кружки (язык, художественное развитие и прочее).

Развитие цивилизации, информационно-технические достижения предоставляют человеку XXI века множество возможностей, чтобы жить интересной, полной творчества жизнью.

Но чтобы воспользоваться достижениями цивилизации, человек должен очень многое знать и уметь. Иностранные языки, компьютерное программирование, навыки дизайна и прочее.

Когда всему этому учиться, если не в подростковом возрасте?

Мотивируйте своего ребенка;

Помогите выбрать внешкольные занятия по душе.

СОВЕТ 7.

Приглашайте ребенка на совместные досуговые мероприятия – чаще ходите вместе с ним в кино и на концерты.

- * Прививайте своему ребенку вкус к хорошей фотографии, занятым путевым заметкам. Будьте ему хорошим товарищем в его увлечениях.***
- * Обсуждайте маршруты новых путешествий и отправляйтесь туда вместе, лучше – всей семьей.***

СОВЕТ 8.

Каждый родитель должен помнить, какие методы точно не работают:

- не нужно безапелляционно и категорически запрещать встречаться с друзьями;***
- не нужно запирает подростка дома;***
- не нужно применять физические методы наказания.***

Задача родителей – наставить подростка на верный путь, сделав так, чтобы ребенок сам понял, что ему скучно, вредно, бесперспективно в таком окружении, и самостоятельно вышел из дурной компании.

СОВЕТ 9.

Занятия спортом – прекрасная альтернатива общению в неподходящей, деструктивной компании.

Если вы заметили, что ваш ребенок часто с кем-то дерется, направьте его энергию в правильное русло. Отправьте в секцию восточных единоборств – там он и спортом будет заниматься, и подростковый избыток энергии выбросит, и научится защищать себя в случае необходимости.

Возможно, кроме того, что спорт сформирует у него правильный подход к жизни он поймет, что компания, в которой он находится – не самое хорошее окружение.

Всем известна поговорка: «У занятой пчелы нет времени для скорби». Действительно, правильно мы называем лень, матью всех пороков. Неумение или нежелание подростка заниматься созидательной деятельностью – верная дорога в «плохую компанию».

Родителям надо уметь с самого раннего возраста планировать режим дня своего ребенка. Необходимо так продумывать его досуг, чтобы каждый его день соответствовал известным выражениям: «Делу – время, потехе – час».

СОВЕТ 10.

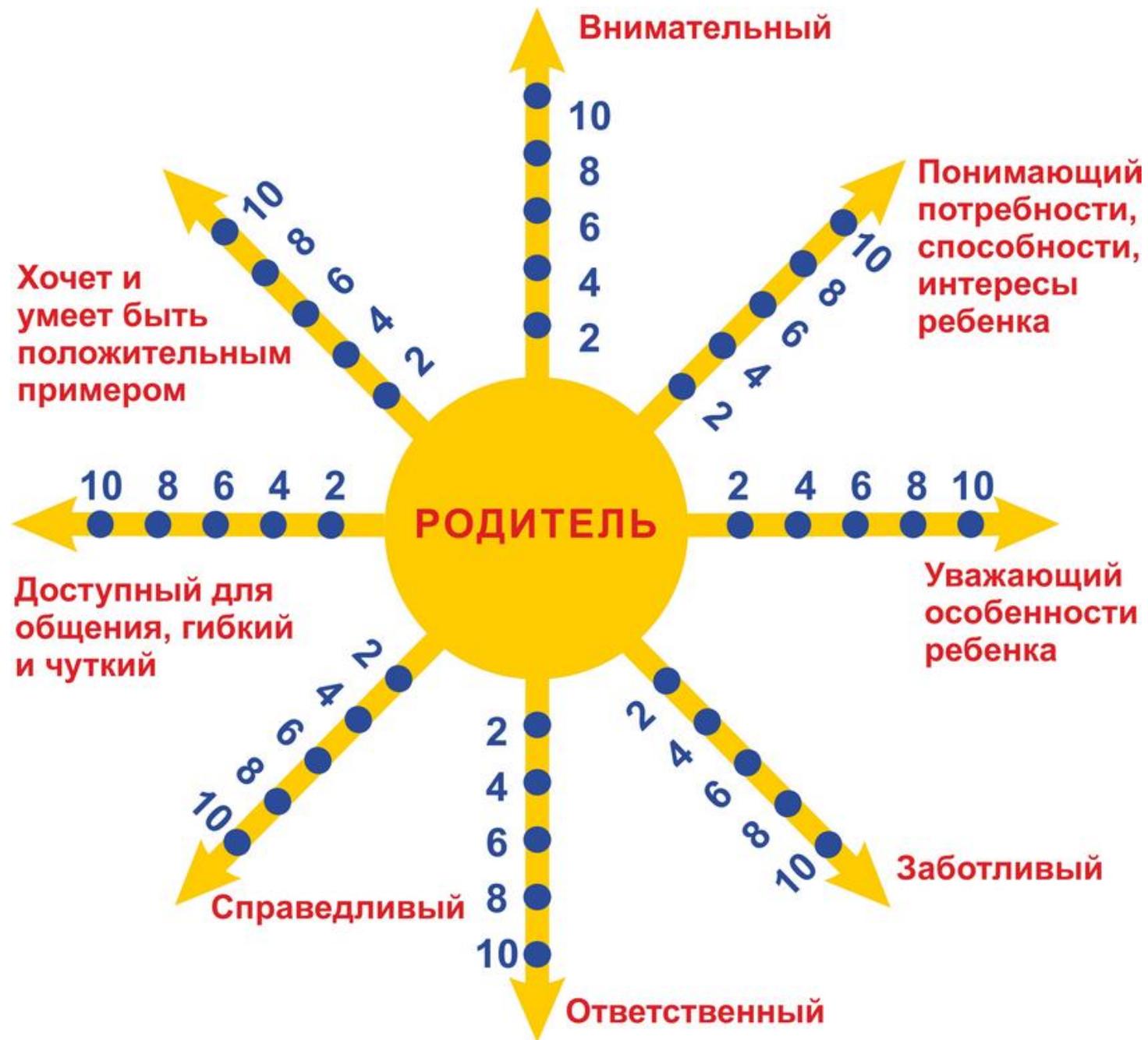
Не сдавайтесь, несмотря на постоянно возникающие трудности!

***Не опускайте руки,
не теряйте любви и уважения к своему ребенку.***

- * Те правила, которые подросток начинает нарушать, те рамки, которые он старается раздвигать, должны быть по-новому оценены родителями.**
- * Необходимо выработать совместно с ребенком новые правила взаимодействия.**
- * Именно негибкость и закостенелость родителей приводит к тому, что контакт с подростком, как эмоциональный, так и физический полностью теряется.**

ПОМНИТЕ: Только отсутствием у родителей терпения, толерантности, внимательности и чувства такта, объясняются житейские ситуации, когда маленькие противоречия переходят в большие семейные скандалы.

**8 качеств,
необходимых
хорошему
родителю**



Дорогие родители!

Желаем вам и вашим детям успехов во всем!



**Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.**

**Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.**

**Семья – это важно! Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,**

***Хочу, чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая Ваша семья!***