«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Таремское Павловского района Нижегородской области»

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ**

**С ПОДРОСТКАМИ**

(«Предупредить, значит предотвратить…»;)

Подготовила педагог-психолог

Каширникова А.М*.*

2022 г.

**Как слушать своих детей**

*ВЫСКАЗЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ.* Дети чувствуют искреннее внимание, Время от времени оставляйте все свои дела и находите время для того, чтобы заметить своего ребёнка, обратить внимание на то, что он делает или говорит – особенно, когда он этого не ожидает. Если вы уделяете время детям только когда они плохо себя ведут, будьте готовы к тому, что они будут вести себя ещё хуже!

*СЛУШАНИЕ ГЛАЗАМИ.* Когда вы слушаете своего ребёнка, для него очень важно выражение ваших глаз. Очень полезно физически опуститься до уровня глаз ребёнка и увидеть то, что он переживает. Как вам самим нравится, если кто-то в разговоре с вами не смотрит на вас?

*СЛУШАНИЕ РУКАМИ.* Касаясь ребёнка, обнимая и прижимая его к себе, вы помогаете ему более свободно изливать свои чувства, выражать свои страхи и привязанности, выплёскивать свой гнев и много других переживаний, которые он не в состоянии выразить словами.

*НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОЙ.* Ребёнок просто расцветает, когда родители ему уделяют позитивное внимание, причём не только тогда, когда он чем-нибудь расстроен. Когда вы наблюдаете за его игрой, он понимает, что его «замечают». Вам просто надо смотреть, как ребёнок играет, периодически комментируя вслух то, что вы видите.

*МОЛЧАНИЕ.* Когда ваш ребёнок чем-нибудь расстроен, прикусите себе язык и постарайтесь не спорить с ним и не урезонивать его. Расстроенный ребёнок обычно не желает выслушивать никаких объяснений., даже самых разумных – ему как раз хочется вести себя совершенно неразумно., ему хочется рвать и метать и кричать во весь голос о том, как несправедливо устроен этот мир. И лишь после того, как он выплеснул всё это наружу, он может выслушать вас.

*ОДНОСЛОЖНЫЕ РЕПЛИКИ.* Иногда для того, чтобы у ребёнка сложилось ощущение, что его слушают и понимают, достаточно одного-двух слов: «М-м-м», «Ага!», «Правда?», «Понимаю», «Ну, вот!»… Но если вы только претворяетесь, что слушаете ребёнка, он это быстро поймёт.

*ЭХО.* Периодически (лучше после небольшой паузы) повторяйте слова, которыми ребёнок закончил высказывание. Можно их немного перефразировать или обобщить. Таким образом, вы дадите ему понять, что вы его действительно слушаете и понимаете: «Так–так, значит, ты хотел…» Кроме того, это обычно служит сигналом того, что вы хотите, чтобы ребёнок продолжал говорить.

*ЗЕРЦАЛО ЧУВСТВ.* Старайтесь понять, что переживает ваш ребёнок, и сформулировать это своими словами, чтобы ребёнок мог подтвердить или опровергнуть вашу догадку. Это поможет ребёнку научиться осознавать свои чувства и эмоции, доверять вам и быть внутренне свободным.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ**

***Особенности подросткового возраста***

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.

2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.

3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.

5. Подростки постоянно конфликтуют со взрослыми.

6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.

7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни

***Как помочь подростку?***

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

· Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками

· Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять

· Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки

· Попытаться превратить свои требования в его желания

· Культивировать значимость образования

· Стараться вкладывать в его сознание приоритеты

· Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»

· Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была

· Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства

· Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых

· Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения

· Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

· Живите во имя своего ребенка

· Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам

· Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей

· Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

Успехов Вам!

Каждый возрастной период важен для человека. Но психологи единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. От того, как подросток преодолеет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложиться на взрослых, которые окружают подростка: на родителей и педагогов. Они должны помочь ребенку благополучно преодолеть «трудный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым потенциям, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если мы – взрослые будем правильно себя вести, правильно строить общение с подростком.

***Агрессивный подросток.***

Как часто мы слышим это словосочетание. К нему можно относиться по-разному, но, к сожалению, такая проблема имеет место быть. Нередко, защищая себя или самоутверждаясь, подросток проявляет агрессию. Конечно, прежде всего, необходимо выяснить причину агрессивности. Их может быть достаточно много. Часто она возникает из-за чрезмерных требований взрослых. Это происходит, когда в семье культ запретов. Еще агрессия может быть следствием невыполненных желаний ребенка. Поэтому необходимо требования ребенка мягко, но решительно ограничивать в разумных пределах. А чтобы избежать конфликта можно попробовать перевести его активность в мирное русло. И естественно, агрессия может быть следствием обиды или ущемленным самолюбием. И необходимо заметить, что чаще всего у агрессивных взрослых бывают агрессивные дети.

***Как вести себя с агрессивным подростком*?**

· Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.

· Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.

· Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести. · Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Успехов Вам!

***Если Ваш ребенок конфликтный.***

Прежде всего, необходимо выявить причину конфликтности ребенка. Возможно, у Вас в семье Ваш ребенок – центр Вселенной. И поэтому требует и от посторонних взрослых и своих сверстников такого же отношения к своей персоне. А не получив этого, начинает конфликтовать. Или напротив, ему не хватает внимания в семье. Он не окружен должной заботой по ряду разных причин и обстоятельств. Он живет с постоянным чувством обиды и накопившейся злости. И его конфликтность – это один из способов привлечения внимания к себе. А возможно он живет в семье, где является наблюдателем конфликтов. Конфликтное поведение ребенка – это повод задуматься Вам и над своим поведением.

Как вести себя с конфликтным ребенком?

· Контролируйте приступы гнева у ребенка. Пытайтесь сдерживать его желание вступить в конфликт.

· По возможности старайтесь уйти от конфликта, тем самым Вы покажете пример ребенку.

· Если конфликт уже произошел, постарайтесь разобраться в его причинах. Не оправдывайте поведение своего ребенка, если на это нет повода.

· Обязательно обсудите с ребенком причины возникновения ссоры и пути бесконфликтного выхода из нее.

· Собственным примером учите ребенка не провоцировать конфликты.

· Не обсуждайте поведение ребенка ни с кем посторонним в его присутствии. Успехов Вам!

***Как распознать, что ребенок лжет?***

Можно определить, что ребенок лжет по следующим признакам:

· Нервозность. Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины

· Особенности взгляда: ускользающий взор, не смотрит в глаза.

· Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова. · Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.

· Неточность, путаность речи.

· Многословие, отсутствие четких формулировок.

· Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.

· Многократное повторение одной и той же мысли.

· Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

***Причины лживого поведения***

Лжет: · для того, чтобы избежать наказания;

· потому что у ребенка такая вредная привычка;

· потому что родился лгуном;

· потому что хочет получить какую-то выгоду;

· потому что считает других глупее себя;

· хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;

· потому что боится, что о нем плохо подумают;

· потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;

· потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;

· от бессилия изменить что-то в своей жизни.

***Памятка «Как воспитать правдивого ребенка»***

Родителям нужно знать, что детская ложь не проявляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как всему остальному. То есть у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребенка не только слова, сколько модели поведения, демонстрируемые взрослыми. Задуматься о том, как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи. Предотвратить и искоренить – задачи разные. Воспитать правдивого ребенка помогут следующие рекомендации.

1. Будьте единодушны в требованиях к ребенку. Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители соревнуются между собой. Ребенок в такой семье знает, что сказать маме, если что-то запретил папа, чтобы получить желаемое. Единые требования к ребенку должны быть у семьи и школы.

2. Сдерживайте свои обещания. Как в отношении поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только, то, что, Вы действительно сможете выполнить.

3. Старайтесь быть честными и искренними при ребенке даже в мелочах. Ребенок копирует Вас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения – это слепок с поведения одного из родителей или значимого для ребенка взрослого человека.

4. Постарайтесь понять, почему ребенок солгал. Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал. В 10% случаев Вы обнаружите, что это не ложь, а недоразумение. В 20% ситуаций лежит стремление ребенка получить или продолжить запретное удовольствие. В 30% - это страх, стремление избежать наказания. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бояться, а следовательно лгать. В оставшихся 40% случаях лежат причины, описанные в памятке «Причины лживого поведения».

5. Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимания на его лжи. Не следует уличать ребенка во лжи, приписывать ему «плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». От Вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

6. Пересмотрите систему запретов в семье или в школе. Может быть, в жизни ребенка слишком много «нельзя». И здесь снова следует поговорить и в доступных выражениях объяснить, почему существуют все эти «нельзя».

7. Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать. Каким бы ни был проступок, или Вы рискуете больше никогда не услышать правды.

8. Программируйте ребенка на правду, а не на ложь. Фразы: «Тебе столько лет, а ты врешь… Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» - деструктивны и содержат в себе негативные программы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду? Или «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

9. Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лукавства. Показывайте, что Вы поняли, что за этим стоит.

10. Пусть ребенок сам устраняет результаты лжи. Возвращает взятую без спроса вещь, просит прощения, извиняется перед учителем за то, что списал и пр. Если Вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладкое, получить пятерку, нагуляться и пр., Вы закрепили привычку. Задача взрослых – не позволить ребенку получить психологическое и физическое удовольствие от результатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз

11. Наказание должно быть эквивалентно проступку. Еще доктор Б.Спок говорил, что, если ребенок провинился на рубль, ему полагается наказание на рубль. Но если он провинился на пять копеек, и наказание должно быть соответствующим.

Успехов Вам в воспитании правдивого ребенка

***Памятка о воспитании подростков***

1. Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция – это результат «трудного возраста».

2. Любите подростка и принимайте его таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

3. Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности.

4. Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.

5. Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

6. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.

7. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников). 8. Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями.

Станьте ему «добрым другом и советником».

**Причины детской неуправляемости.**

1. Борьба за внимание родителей. Непослушание – это тоже возможность привлечь к себе внимание, заявить о себе, если о тебе забыли взрослые. Внимание необходимо любому человеку для эмоционального благополучия, а тем более – ребёнку.

2. Борьба за самоутверждение. Ребёнок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Он ждёт доверия к себе. Он хочет решать сам, это заложено в его природе – нельзя прожить жизнь на опыте старших.

3. Жажда мщения окружающему миру, взрослым. Ребёнок мстит за: - неверие в его способности и возможности. - сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сёстрами; - за унижение друг друга в кругу семьи; - за потерю одного из родителей в результате развода; - за появление в доме нового члена семьи, который становится более значимым, чем сам ребёнок; - за несправедливость по отношению к себе и невыполнение взрослыми обещания; - за родительскую ложь и хамелеонство; - за чрезмерное проявление взрослыми любви друг к другу.

4. Неверие в свой успех. Причинами неверия в собственный успех могут стать: низкие школьные результаты вне зависимости от приложенных ребёнком усилий, низкая самооценка, поощряемая родителями, плохие взаимоотношения в классе со сверстниками, откровенная изоляция ребёнка, отсутствие возможности проявить себя, свои способности и умения.

**Консультация для родителей**

**«Переходный возраст: особенности контакта с подростками»**

Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша - взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе. Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием. Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка. Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности? Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься). Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время). К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется (с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой вариант. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой». Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростка.

**Типы поведения учащихся, характеристика.**

**Психологические причины поведения**

**Возможные пути педагогического воздействия**

Поведение, направленное на привлечение внимания

Активное: отвлекает внимание учителя и класса Неумение просить внимания при переживании дефицита внимания к себе. Минимизация внимания (игнорирование демонстративного поведения).

Разрешающее поведение (к выходке может присоединиться весь класс в пределах «разрешённой квоты»).

Подчёркивание успехов, внимание за хорошее поведение.

Отвлечение ученика (смена вида деятельности).

Пассивное: чрезмерно медленный темп работы, демонстративная медлительность

Властолюбивое поведение Активное: вспышки негодования, конфронтация, нагнетание напряжённости Эмансипация, мода на «сильную личность» в неадекватных проявлениях Акцентирование на поступках, а не на личности учащихся.

Поддержание благоприятного эмоционального фона, избегание напряжённости (не повышать голос, не высмеивать ученика, не сравнивать его с другими, не ставить ниже себя в правах).

Отсроченное обсуждение проступков.

Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Пассивное:

Тихое непослушание

Мстительное поведение Активное: физические или психологические акты насилия (порча мебели, оскорбления) Стереотип силового разрешения конфликтов Акцентирование внимания на поступках, а не на личности учащихся.

Поддержание благоприятного эмоционального фона, избегание напряжённости (не повышать голос, не высмеивать ученика, не сравнивать его с другими, не ставить ниже себя в правах).

Отсроченное обсуждение поступков.

Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Пассивное:

Поведение, направленное на избегание неудач Активное: вспышки негодования в ситуации реальной или потенциальной неудачи Необоснованные ожидания взрослых, конкурирующий стиль взаимодействия Представление дополнительной помощи в обучении (ученики-репетиторы, игровые методы обучения, дополнительные занятия).

Предоставление возможности позитивно рассказать о себе.

Подчёркивание достижений, напоминания о прошлых успехах.

Материализация достижений (аплодисментами, условными знаками, отметками в «Классном уголке» и др).

Пассивное:

Откладывание «на потом», уверенность в отсутствии способностей и/или возможностей.