

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХОЛОГ РОДИТЕЛЯМ?

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

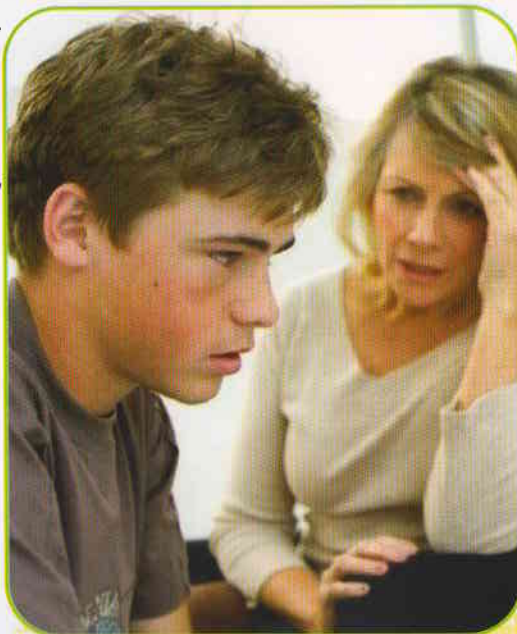
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования города Ростова-на-Дону»
г.Ростов-на-Дону, пр.Ленина, 44/2
245-52-23
Молодежный телефон доверия
242-61-01

КАК СТАТЬ ДРУГОМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



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

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



ПОДРОСТКИ ИНОГДА СОВЕРШАЮТ НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ОПАСНЫЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСТУПКИ

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



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

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

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

Вам становится сложно даже просто разговаривать с ребенком.

ЧТО МЕШАЕТ РОДИТЕЛЯМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ И СЛУШАТЬ ЕГО?

Приказы, команды: «Прекрати!», «Не вздумай!», «А ну-ка быстро...!». Последствие – обида, сопротивление ребенка.

Угрозы, предупреждения: «Если ты еще раз...». Они ставят ребенка в тупик, ведь ему не предложили другого варианта действий.

Нравоучения, проповеди: «Каждый человек должен...», «Ты ведь учишься для себя, для своего будущего!». Они вызывают у ребенка скуку, агрессию или чувство вины.

Советы и готовые решения: «Я бы на твоём месте...», «А я ведь говорила тебе...», «Надо было меня слушать!». Советы не работают, потому что они даются с позиции «сверху». Они раздражают ребенка, так как выражают сомнение родителей в его способности справиться самостоятельно.

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

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

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

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



Не давите
Будьте бдительны
Не идите на поводу
Будьте тверды

Будьте рядом
Доверяйте
Ищите компромисс
Уважайте мнение
подростка

КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

**Необходимое условие взаимопонимания
– ваше спокойствие.**

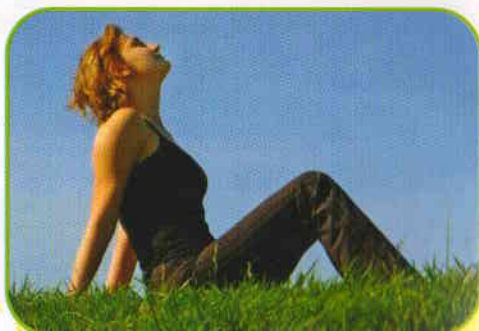


- Возьмите эмоции под контроль.
- Если вы в гневе, сделайте паузу, уединитесь на несколько минут.
- Сделайте несколько вдохов и выдохов.

● Переключитесь на что-нибудь приятное, послушайте музыку.

● Подумайте, каких результатов вы ждете от разговора с ребенком, и какие слова лучше всего помогут достичь этого результата.

● И только потом – разговаривайте с ребенком.



ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ?

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