***Советы психолога родителям подростков: общаемся без конфликтов***



* 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 унизите 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.*

1. 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.*

1. 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.*

1. 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;*
* *дозируйте опеку, похвалу и порицание.*

1. 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 бессилен. 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.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКОВ**

|  |
| --- |
| ***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 созревание, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.  5. Подростки постоянно конфликтуют с 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  ***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.  ***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.  ***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 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 уже к пяти годам 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.  ***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. |