

На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решения конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком.

Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.

Дети – это чувствительные и ранимые члены нашего общества, их права не редко нарушаются нами, взрослыми. Дети зависят от нас, им нужна наша поддержка, защита.



Как наладить взаимоотношения с подростком

«Дети дерзки, привередливы, вспыльчивы, завистливы, любопытны, своекорыстны, ленивы, легкомысленны, трусливы, невоздержанны, лживы и скрытны; они легко раздражаются смехом или слезами, по пустякам предаются неумеренной радости или горькой печали, не выносят боли и любят её причинять, - они уже люди».

Жан Лабрюйер

В идеальном мире родители помогают стать маленькому человеку тем, кем он бы хотел бы стать, поддерживая во всех его начинаниях. Вообще, проблем с подростком может и не быть. А вот трудности у самого подростка уже есть.

Важно! Первое, что должны уяснить родители: ребенку в подростковом возрасте тяжело. Он может это тщательно скрывать, особенно если между подростком и взрослыми нет доверительных отношений.

Кризис подросткового возраста является следствием перестройки психики, помноженной на гормональный бум.

Подростковый возраст протекает с 11-12 лет до 16-17 лет у девочек и с 12-13 лет до 17-18 лет у мальчиков.

Основные черты периода между детством и взрослостью выражены:

- *Социализацией - общение с родителями уступает общению со сверстниками.*
- *Возрастанием авторитета сверстников - взрослые (в первую очередь, родители, учителя) лишаются своего авторитета.*
- *Появлением желания казаться взрослее.*
- *Самоанализом - искажение самооценки, переосмысление жизненных ценностей.*
- *Возникновением множества страхов.*

То есть ребенок уже не ребенок, но еще и не взрослый. И именно в связи с этой особенностью психики возникает кризис, в первую очередь, внутрисемейный, даже, если его внешне и не видно.



Отношения с родителями служат своего рода поплавком душевного здоровья их ребенка.

Что делает подросток, чтобы решить свои проблемы?

Типичными способами выхода из кризиса подросток видит:

- *погружение в интернет «с головой»;*
- *входом в новую компанию, зачастую полукриминальную или асоциальную;*
- *увлечение чем-то новым, интересным и*

непознанным, особенно, если это идет вразрез с мнением старших бывших авторитетов.

А как родители реагируют на подростковые проблемы?

Увы, но в массе своей не менее типично:

- *отправка в кадетский корпус, военизированный лагерь, иную жестко иерархическую структуру;*
- *попытки подавить личность подростка введением множества запретов;*
- *использование мер психического или даже физического воздействия вплоть до насилия;*
- *отказ от воспитания подростка с мыслью, что «само все образуется» или «это проблемы школы».*

РАЗБИРАЕМСЯ В ПСИХОЛОГИИ ПОДРОСТКА

Осознав, что у каждого подростка есть проблемы, и что родитель ответственен за их разрешение, взрослому человеку не помешает разобраться именно в психологии подростка. Сделать это правильно может психолог. Но это не значит, что родителю нельзя попытаться разобраться в ситуации самостоятельно.

Нужно понять, что именно является движущей силой внутреннего конфликта в душе подростка.

Сложностями могут стать:

- *Осознавание себя в социальной группе: во взаимоотношениях со сверстниками – одноклассниками в школе или компанией вне школы.*
- *Низкая оценка в самоидентификации себя: в неприятии себя физически (уродства), психологически (психические недостатки как то «маменькин сынок», «растяпа», «неудачник»), социально («я никому не нужен», «отстаньте от меня»).*
- *В социальной роли – низкий/высокий социальный статус семьи, в целом, отдельно родителей.*

В то же время подросток, будучи ребенком, не полностью отделяется от родителей, и подсознательно продолжает к ним стремиться. Если взрослые упустят момент, когда нужно заново наладить контакт с отпрыском, то к началу взросления родитель уже не будет ни другом, ни приятелем.

Подросток не против родительской помощи, поддержки, но не в формате аксиом, он хочет, чтобы с ним обсуждали вопросы, касающиеся его самого, и интересовались его мнением. Поэтому каждый родительский совет воспринимается в штыки, особенно, если совет не подкреплён логическим обоснованием. В то же время родительская помощь не должна быть костылями, без которых подросток не сможет обойтись во взрослой жизни.

Заботу взрослых правильней сравнить со строительными лесами: пока они нужны, их используют. Как дом построен – разбирают. Так вот, чем старше становится подросток, тем больше «лесов» нужно убирать.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Итак, мы плавно подошли к тому, как правильно пережить подростковый возраст, чтобы по его окончанию установились отношения «взрослый родитель» – «повзрослевший ребенок». Хочется отметить, что именно родители как существа более взрослые должны реагировать на ситуацию без лишних эмоций.



1. Личное пространство неприкосновенно.

8 из 10 современных родителей в детстве слышали от мамы или папы фразу «Я не позволю ставить замки в своем доме». Но все забыли жесткое неприятие этого, потому что уже своим детям говорят точно то же самое.

Это неправильно. Дверь в комнату подростка должна открываться по его воле, а не по желанию родителя. Уйти от модели давления жизненно необходимо, ведь комната для юной личности – ее мир, уже отделенный от родительского. Это нужно принимать и уважать.

Вместе с тем, здесь не должно быть перекосов. Объясните ребенку, что также желаете уважения своего личного пространства (табу на родительскую спальню), а также общих помещений. Полезно объяснить о границе личного пространства, о необходимости участия в уходе за пространством общим.

2. Подросток имеет право на свой собственный выбор.

Психология подростка такова, что он учится самостоятельно выбирать друзей, увлечения, образ жизни и даже перспективное направление в получении образования.

Задача родителей – объяснить, подсказать и рассказать.

Знаете, сколько в мире живет финансистов, мечтавших (да и сейчас мечтающих!) о «баранке» дальнотойщика? А сколько менеджеров, которые с удовольствием встали бы к плите в качестве повара? Но родительское давление сделало свое «черное дело».

Да даже та же одежда: если в подростковом возрасте родители выбирали ее за ребенка, то это аукнется сложностью с выбором гардероба во взрослой жизни. И речь идет не о вкусе (который, в общем-то, прививается в детстве), не об эстетике (это уже во взрослом возрасте). Просто родители играли «в куклолку». И плевать, что куклой был ребенок.

3. Уважайте увлечения подростка.

В 11 лет ребенок штудировал звездный атлас в мечтах стать астрономом, но в 13 лет с помпой объявил себя будущим великим инженером и кинулся читать

учебник по сопромату. В 14 лет он с немалым пылом увлекся цивилизацией Шумеров и решил посвятить свою жизнь археологии. В 15 – он же с огромным рвением пробует себя в балете.

Эти метания – проба сил, поиск границ, определение жизненного пространства и доступной среды. Родителям не нужно запрещать сыну-подростку поступать в кружок юных модельеров-швей или препятствовать дочери в увлечении боями без правил. Но не нужно и слепо потакать всем желаниям. Проговаривайте ситуацию, особенно, если нет денег на 1-колесный скейт, от которого «балдеет» вся школа с математическим уклоном.

4. Научитесь слушать, если вы, вдруг, этого не умеете.

Интересы подростка лежат сразу во многих сферах. Если он еще не успел разочароваться в родителях, он обязательно будет их проговаривать. Какая задача стоит перед взрослым?

- услышать, что ему сказали;
- правильно отреагировать на услышанное.

Ваш сын в захлеб рассказывает, как было бы круто собрать модель танка с двигателем в масштабе 1/16 (по цене вертолета, конечно), и что у «Вовки, Петьки и даже Аньки из параллельного класса» такое есть. Если есть деньги, то согласитесь купить (можно даже какое-то условие выдвинуть, но простенькое, «для вида»). Если же денег хватит всего лишь на бензин для этой модели, и то, на первые 5 метров, обсудите с ним ситуацию. А вот жмахнуть кулаком по столу, крикнуть: «Не заработал, щенок!», - и дурак сможет. Но дураку второй раз уже ничего не расскажут. Ребенок начнет таиться, секретничать и даже врать.

5. Не пытайтесь узнать все секреты своего ребенка.

Основная проблема подростков – родители вечно стремятся все узнать, в том числе, путем незаконного влезания в смартфон, пока чадо в душе, или выворачиванием прикроватной тумбочки, пока ребенок посещает кружок «Сам себе хирург».

Учитесь уважать секреты своего подростка (а не то он навестит ваших «скелетов в шкафу»). Проявите такт и уважение: «Проверь карманы, мне нужно постирать твои брюки» или «Сейчас я приду к тебе в комнату, сверни свою переписку в соцсети».



Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родителям, и подросткам нужно набраться терпения и продолжать работать над отношениями, разговаривать, любить друг друга. В этот период все должны, как бы заново познакомиться друг с другом. Все будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Ваша жизнь – ваш сад

ПОМНИТЕ: ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ

Что посеешь, то и пожнешь

Внимание,
безусловное
принятие,
поддержка,
любовь, терпение,
забота

Он учится
пониманию

Растите
ребенка
в терпимости

Хвалите
ребенка

Он станет
благородным

Верите
ребенку

Он не будет
вас
обманывать

Балуете
ребенка

Он вырастет
настоящий
разбойник

Он будет
требовать
больше
и больше

Делаете
из ребенка
кумира

Агрессия, презрение,
недоверие, равнодушие,
контроль, жестокость, грубость,
недовольство, ненависть

Он учится
себя
ценить

Поддерживаете
ребенка

Он будет
чувствовать
вину и стыд

Упрекаете
и позорите
ребенка

Хорошему
не останется
места

Видите
в ребенке
только
плохое

Ребенок
учится
верить

Создаете
атмосферу
безопасности

Он вырастет
и все
припомнит

Вымещаете
на ребенке
свои обиды

Он станет
справед-
ливым

Вы честны
с ребенком

Он учится
хорошо к себе
относиться

Одобрите
ребенка

Он будет
уверенным
в себе

Подбадриваете
ребенка

Ребенок
учится
находить в мире
любовь

Создаете
атмосферу
дружбы

Он учится
быть
терпеливым

Вы снисходи-
тельны
к ребенку

Он станет
агрессивным

Враждуете
с ребенком

Он станет
недоверчивым

Обманываете
ребенка

Он будет
робким и замкнутым

Высмеиваете
ребенка

Он учится
осуждать

Критикуете
ребенка

Полезная информация

Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по телефону доверия



8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90,

8-800-350-40-50 (круглосуточно).

Следственное управление Следственного комитета по Иркутской области дежурная часть

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия

8 (3952) 22-93-28

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)

8 (3952) 71-80-19, 71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

*Выпуск 9
Апрель, 2020 г.*

***Государственное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т.8(3952) 700-940***