

Рекомендации родителям подростков

рекомендации родителям подростков

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ ПЕТРОВА М.В.

В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка. Поэтому моя работа предполагает установление контакта с семьями детей, имеющими ограниченными возможностями здоровья, т.к. я считаю, что лишь при наличии единого стиля требований семьи и школы можно рассчитывать на успех. Каким будет наш человек - во многом зависит от родительской компетентности, от того насколько мама и папа знают и применяют технологии эффективного взаимодействия с ребенком, воспитания и развития. Родителям, для того чтобы быть успешными родителями, необходимо знать основы возрастной психологии, уметь выстраивать систему воспитания в семье, владеть технологиями взаимодействия с ребенком, а также широким арсеналом средств действия в конкретных ситуациях. Психологическая грамотность родителя во многом выступает залогом успешности ребенка и гармоничности отношений в семье. Вместе с тем, незнание родителями технологий и методов общения с ребенком зачастую приводит к серьезным трудностям детей – они становятся тревожными, агрессивными, перестают слушаться родителей, начинают конфликтовать с ними, а порой даже уходят из дома. Особенно это бывает в подростковом возрасте. Поэтому эффективная работа психолога невозможна без привлечения к ней родителей подростков. По сравнению с начальной школой, здесь возникает ряд сложностей, связанных, прежде всего, с тем, что родители тех подростков, которые действительно нуждаются в помощи психолога, по собственной инициативе обращаются к нему достаточно редко. Это связано и с большой занятостью родителей на работе, и с неверием в результативность психологической помощи, но наиболее частой причиной является неблагополучие в семье (которое чаще всего и служит прямой или косвенной причиной проблем подростка). Нередки также случаи, когда обращению мешают чувства стыда и вины, переживание себя как «неудачного, плохого, неумелого» родителя. Для родителей подростков мною разработаны советы, памятки, рекомендации, которые размещаются в информационном уголке «Советует и отвечает психолог». Хочу поделиться своими наработками, буду рада, если они кому-то пригодятся.

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 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
- 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 ложится 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. Буду рада, если мои рекомендации помогут Вам.

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 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.

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 возр