

Советы психолога родителям подростков

Как разговаривать с подростком?

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Общение родителей и детей-подростков. Обсуждение и рекомендации.

Если вы испытываете чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит пришло время изменить что-то в вашей собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами.

Сначала, познакомимся с тем, что особенного происходит с ребенком, когда он вступает в подростковый возраст.

Меняется внешность. Для подростка очень важен вопрос, как жить в новом измененном теле. Тем более, в нашей культуре очень многое зависит от внешности. И, если женщины часто с возрастом начинают придавать большее значение мужскому уму, ответственности и т.д. То, у многих мужчин часто женская красота остается единственным определяющим фактором.

Как правило, у подростка есть эталон красоты, с которым он начинает себя сравнивать.

В каком-то смысле, внешность даже может задать дальнейшую судьбу подростка. Отсюда такое сильное желание выделиться, быть оригинальным.

Меняются отношения в социуме. Для подростка важно выстроить отношения с взрослыми и сверстниками. Самодостаточные личности легче находят свое место в обществе. А вот те, кто подстраиваются, т.е. играют какую-то роль, как правило, сверстниками не принимаются.

Попробовав множество ролей, в подростковом возрасте происходит первая “сборка” себя, т.е. происходит формирование самооценки ребенка. Если ребенок не получит верной самооценки у своих родителей, то компания друзей или какая-нибудь другая компания, в которую он попадет, сформируют эту самооценку. Кто подростка примет таким, какой он есть, тому он будет благодарен и с тем он и останется. Пить, курить – для многих подростков это символы взрослой жизни. Иногда курение становится атрибутом общения.

И тут важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы

наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.

Стремление ребенка к независимости - это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускайте раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.

У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

Чересчур заботливые матери замедляют свободное развитие своих детей. Часто после развода, чувствуя себя брошенными, многие женщины пытаются найти утешение в ребенке. Особенно если это мальчик, который психологически занимает место отдалившегося или бросившего ее мужа. Ребенка нельзя назначать на роль взрослого мужчины. Ему это не под силу! Мужчины, состоящие в детстве в "психологическом браке" с матерью, часто так и не вступают в реальный брак, т.к. они не находят себе в жизни достойную пару. Такие мужчины безответственны, у них отсутствуют волевые проявления, в них присутствует юношеский инфантилизм.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие "объятия", сдавливающие самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это

доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.

Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, мы рекомендуем родителям:

Воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.

Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка.

Не впадать в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.

Не пытаться прожить жизнь за ребенка.

Признать в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Родители, реагируйте на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и произвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе.

Прислушивайтесь к внутреннему Я, что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

Разговор родителей с подростками о сексе

Разговор со своими подрастающими детьми о сексе

1. Говорите с подростками о сексе прямо, используя простые слова для описания ощущений и действий.
2. Обсуждения должны начинаться с раннего возраста. Если вы будете ждать, пока ребенок станет подростком, а затем ограничитесь только разговорами об опасности и наказании (например, риск беременности или болезни), то наладить хороший контакт будет почти невозможно. Разумеется, по мере развития вашего ребенка темы должны изменяться, но если вы своевременно научитесь вести доверительные беседы, то вам будет гораздо легче обращаться к взрослому ребенку и разговаривать о личном выборе сексуальной активности. Первые беседы лучше начать с биологической информации, объясняя слова, которые ребенок может услышать вне дома, и сведений о сексуальности, преподносимых средствами массовой информации.
3. Помните, что подростков смущают разговоры о сексе. Поговорите с ними о крайностях нашей культуры - от викторианской застенчивости до сексуальных провокаций и эксплуатации темы секса.
4. Разговор с подростками о сексе не означает необходимости обсуждать ваш личный сексуальный опыт. Возможно и предпочтительно говорить об ощущениях и уроках, полученных вами, не вдаваясь в специфические детали. Изучение реальных или вымышленных историй других подростков также может способствовать обсуждению. Не ограничивайтесь только выражением собственных взглядов, спрашивайте подростков об их мнении.
5. Отвлеченными разговорами дело не решается, необходимо постоянно вести диалоги о ценностях и нормах морали с рассмотрением примеров.
6. У всех подростков есть сексуальная жизнь - реальная или в фантазиях. Размышления о сексе и разнообразный сексуальный опыт являются важной частью взросления. Это помогает молодежи открывать и развивать собственную сексуальную идентификацию, жизненно важную часть своего "Я".
7. Мудрые родители осознают, что молодежь склонна к рискованным поступкам, и хотят, чтобы их взрослеющие дети сделали безопасный и здоровый выбор, даже если он противоречит родительским ценностям. Важно поощрять подростков к разговорам о сексуальности с другими взрослыми, которым можно доверять.
8. К числу рискованных сексуальных действий можно отнести сношение без предохранения, вынужденное вовлечение в нездоровые или опасные сексуальные

отношения или действия, связанные с сексуальными злоупотреблениями. В то же время могут возникать более общие психологические проблемы, такие, как депрессия, беспокойство, низкая самооценка, самоистязание или склонность к нездоровым рискованным поступкам (кража в магазине, нарушение правил дорожного движения, участие в деятельности шайки и употребление алкоголя и наркотиков).

9. Постарайтесь больше узнать о сексуальном поведении молодежи. Насаждение жестких родовых ролей или сексуальной ориентации может быть предельно опасным. Остерегайтесь оказывать давление на подростков в том, что касается их сексуального поведения (например, жесткие гендерные роли, призывы быть "настоящим" мужчиной или женщиной, завести партнера и т. д.).

10. Передавать родительские ценности и нормы морали лучше всего на личном примере. Поэтому отдавайте себе полный отчет в том, как вы говорите и действуете на глазах у подростков. Они следят за ними независимо от того, принимают это или нет. Они охотнее откликаются на предложения, чем на указания.

Аспекты сексуальной идентификации в юности

У некоторых молодых людей сексуальная идентификация является основной частью общей индивидуальности, у других она составляет меньшую часть. Подобно многим взрослым, большинство подростков имеет как частную, так и публичную сексуальную индивидуальность. В молодости сексуальная идентификация не всегда жестко определена и стабильна, она может быть более подвижной, изменяющейся в подростковом возрасте или в течение жизни. Важные стороны сексуальной принадлежности перечислены ниже.

1. Самооценка.
2. Фантазии.
3. Ориентация (гомосексуальность, гетеросексуальность, бисексуальность).
4. Биологические аспекты, включая способность к физическому блаженству и оргазму, сексуальному влечению, уровень физического развития, включая первую менструацию или первое семяизвержение.
5. Желание и желанность.
6. Стилль поведения, включая способ принятия решений о сексуальных или рискованных действиях (например, склонность к приключениям, настойчивость).
7. Способности к зачатию и деторождению.

8. Отношения (например, с родителями, с сексуальными партнерами).
9. Сексуальные и половая роли. Эти характеристики и поведение определяются обществом и соответствующей культурой как приемлемые для каждого из полов. Культура, в особенности народная культура, непосредственно воздействует на половую роль и сексуальную принадлежность. Ее воздействие различается в зависимости от индивидуальности подростка и может изменяться в процессе его развития.
10. Жизненные события (например, потеря родителя или партнера, травма).
11. Сексуальное поведение (например, мастурбация, сношение и целый ряд действий).
12. Духовность. Для всех подростков сексуальность является сложной проблемой и часто вызывает экзистенциальные вопросы о сущности природы, смысле жизни и т. д.

Сексуальная активность подростков:

что она для них означает

С понятием сексуальной активности молодые люди связывают самые разные представления. Конечно, эти представления в высшей степени субъективны и отличаются у разных подростков.

С точки зрения подростков, это может означать:

что он или она любимы;

что он или она уже взрослые;

физическое наслаждение;

близость с другим человеком;

желание забеременеть или иметь ребенка;

статус в группе ровесников;

подчинение желанию или другому человеку;

способ избавиться от скуки или бегство от жизненных обстоятельств;

желание проверить "биологическое оборудование" или способность к деторождению;

повторная попытка сексуального действия, которое травмировало ранее;

"торговля" сексом, т. е. способ получения денег или материальных ценностей;

ожидаемая часть его или ее отношений;

представление об "истинной любви";

личное выражение взросления;

духовность;

оружие или покорение.

Понятие о сексуальном оскорблении:

наставление для родителей

1. По данным статистики, в Соединенных Штатах ежегодно происходит до 160000 случаев сексуальных злоупотреблений по отношению к детям. Хотя эта цифра кажется большой, на самом деле таких случаев еще больше, так как дети часто боятся пожаловаться. Кроме того, факт злоупотребления не всегда удается доказать, чтобы преступник понес законное наказание. Статистика изменяется, но реальное количество злоупотреблений (независимо от того, сообщается о них или нет) может составлять до трети всех девочек и до четверти всех мальчиков.

2. Если обнаружено сексуальное злоупотребление, необходимо оказать ребенку профессиональную помощь. Сексуальное злоупотребление оказывает разрушительное воздействие на детей, которые его пережили

3. Обнаружить то, что ребенок подвергался сексуальному злоупотреблению, помогут следующие настораживающие симптомы:

- о усиление или ослабление интереса к сексу,
- о проблемы со сном, нежелание посещать школу,
- о агрессивное или саморазрушительное поведение,
- о склонность к играм с элементами насилия.

4. Повторно подвергаемые инцесту дети могут стать пассивными и со временем очевидно принявшими эти действия, этот процесс известен под названием "синдром аккомодации". Обычно они отличаются низкой самооценкой и ненормальными взглядами на сексуальность.

5. Дети, пережившие насилие со стороны того, кто должен о них заботиться, часто попадают в ловушку и разрываются между чувством преданности ему и ощущением того, что эти сексуальные отношения недопустимы. Инцест воздействует на отношения со всеми другими членами семьи.

6. Сообщения о сексуальных злоупотреблениях по отношению к мальчикам значительно преуменьшены. Так же как и девочки, мальчики чаще подвергаются насилию со стороны мужчин. Они могут испытывать трудности со своей сексуальной идентификацией и бояться гомосексуальности в период злоупотреблений или позже.
7. Дети и молодые люди, подвергнутые сексуальным злоупотреблениям, в юности имеют больше шансов вовлечения в опасное и рискованное поведение, включая насильственный секс (в качестве агрессора или жертвы), секс без предохранения, нанесение повреждений самому себе, езда на машине в пьяном или наркотическом состоянии и даже попытки самоубийства.
8. Родителям необходимо знать как о нормальном, так и о нездоровом сексуальном поведении в детстве и поддерживать хорошие контакты со своими детьми. Как часть этого родители должны насторожить своих детей насчет возможных прикосновений взрослых к их телам и научить детей рассказывать о таких случаях.
9. Родители должны поощрять профессиональные школьные программы предотвращения злоупотреблений.
10. Родители должны обратить внимание на свои собственные взгляды на секс и сексуальное поведение, включая участие в рискованных поступках, пренебрежение сексуальностью как здоровой частью жизни, насильственный секс. Дети наблюдают и подражают родителям, даже не осознавая этого.

Десять подсказок родителям:

как понять поведение ваших подрастающих детей.

1. Рискованные поступки являются нормальной частью взросления подростков. С их помощью молодежь обычно определяет и развивает свою индивидуальность. Разумный риск является ценным опытом.
2. Разумное рискованное поведение, положительно влияющее на развитие молодежи, включает спортивные состязания, развитие художественных и созидательных способностей, добровольную деятельность, путешествия, школьные инициативы, поиск новых друзей, конструктивный вклад в семью или общество и другие. В любом из этих видов деятельности существует вероятность неудачи. Родители должны осознавать это и поддерживать своих детей в случае неудачи.
3. Негативное рискованное поведение, которое может быть опасным для молодежи, включает употребление спиртных напитков и наркотиков, курение, нарушение правил уличного движения, опасные сексуальные действия,

беспорядочную еду, нанесение повреждений самому себе, уход из дома, воровство, участие в деятельности шайки и другие.

4. Неразумное рискованное поведение может проявиться как бунт или жест недовольства, направленный против родителей. Однако рискованные поступки, разумные или неразумные, просто являются частью усилий подростков в поисках своей идентичности путем самоопределения и отделения от других, включая родителей.

5. Иногда поведение молодежи бывает обманчивым. Подростки могут честно пытаться совершить поступок, связанный с разумным риском, который оборачивается опасными последствиями. Например, многие взрослеющие девочки не замечают ловушки, чрезмерно увлекаясь диетами, и неупорядоченная еда в некоторых случаях приводит к полному расстройству питания. Родителям следует быть хорошо информированными, чтобы помочь своим детям в этой борьбе.

6. К числу настораживающих признаков опасного рискованного поведения молодежи принадлежат такие психологические проблемы, как длительная депрессия или тревога, выходящие за пределы типичной для подростков смены "настроений", проблемы в школе, вовлечение в противозаконные действия и целый ряд неразумных рискованных поступков. Например, курение, выпивка и нарушение правил уличного движения могут происходить в одно и то же время, равно как и нарушение, питания и нанесение себе телесных повреждений или бегство из дома и воровство.

7. Поскольку молодежь испытывает потребность в рискованных поступках, родители должны помочь им научиться отличать разумный риск от неразумного. Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе, они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки.

8. Для объяснения своих неразумных рискованных поступков молодежь часто ссылается на примеры друзей и семью, включая родителей. Родители часто помалкивают о собственных рискованных поступках и экспериментах. Однако очень важно найти способы поделиться этой информацией с подростками, чтобы она служила им моделью поведения и чтобы они знали, как исправить ошибки. Это воодушевит их на более разумный выбор по сравнению с тем, который сделали родители в пору своей молодости.

9. Молодежь ищет у своих родителей совета и примера того, как оценить положительный и отрицательный исход рискованного поступка. Родителям необходимо помочь своим детям научиться оценивать риск и предвидеть последствия своего выбора, а при необходимости - направлять энергию подростков на разумную деятельность.

10. Родители должны постоянно обращать внимание и на собственное поведение. Подростки наблюдают и подражают им, даже не осознавая это.

Ваш беспокойный подросток. Советы психолога родителям подростков.

На приеме у психолога мама четырнадцатилетнего мальчика. «Не знаю как себя с ним вести, - жалуется мама. У нас всегда были доверительные отношения, он всегда мне рассказывал о том, что его волнует. Теперь, в ответ на мои вопросы, я слышу только: «Как меня все достало», «Отстань», «Перестань меня контролировать». Вчера пришел домой очень поздно, от него пахло табаком. В ответ на мои расспросы ушел в комнату, громко хлопнул дверью...».

Проблемы, с которыми столкнулась эта мама, типичны для семей, где растет подросток. Еще вчера послушная ласковая дочка – сегодня превратилась в протестующую агрессивную девушку. Еще вчера уравновешенный заботливый сын – сегодня стал вспыльчивым равнодушным юношей. Еще вчера вся семья вместе могла пойти в кино или на прогулку – сегодня для ребенка самыми главными людьми стали друзья. Этот список примеров можно продолжать бесконечно. Так что же происходит с нашими детьми, когда они становятся подростками?

Психологи утверждают, что подростковый возраст является одним из наиболее сложных возрастных периодов. Обычно именно в это время детей называют «трудными». Многие взрослеющие мальчики и девочки в этом возрасте прошли через многочисленные конфликты и осложнения отношений с взрослыми. Что же делать: ждать, когда подросток перерастет этот трудный период или действовать? Конечно, действовать! Несмотря на внешнюю независимость и самостоятельность, именно в этот период подростки нуждаются в терпеливом и понимающем отношении взрослых. От того, как будет построено это взаимодействие, во многом зависит, то, как преодолет этот сложный период начинающий взрослую жизнь человек. Рассмотрим вопросы, которые чаще всего задают психологам родители подростков.

- Чем же труден или опасен подростковый возраст?

Нет опасных возрастов. Каждый возраст по-своему важен, принципиально значим для человеческого развития. В возрасте 11- 15 лет (именно этот период принято называть подростковым), взрослеющий ребенок должен решить важные психологические задачи. Очень многое в дальнейшем развитии и становлении личности человека зависит именно от того, как будет прожит этот отрезок времени, как он преодолет этот путь и те негативные явления, которые могут проявиться в этот период.

- Каких негативных всплесков можно ожидать от подростков в этот период их жизни?

Отвечая на этот вопрос, необходимо учитывать два важных фактора. Первый - это физиологическое состояние подростка. Организм испытывает сильнейший гормональный всплеск, происходит серьезная перестройка всех физиологических систем, и на некоторое время ребенок становится психически и физиологически очень неустойчивым. Это период, когда в организме все «развинчивается», чтобы потом сформироваться заново, уже по-другому. Подростки в это время становятся такими неуклюжими, негибкими. Тяжело переживают недостаток кислорода. У них резко снижается умственная деятельность в душном помещении. Нарушается сон. Естественно, это все, связано с нарастающей сексуальностью, с гормональными изменениями, формированием половых желез. То есть, физиология очень влияет на состояние ребенка. И многие его эмоциональные проявления связаны с этим физиологическим состоянием. Он просто нуждается в поддержке и помощи. Ему нужно эту помощь предложить, вместе с ним выработать правильный режим дня.

Фактор второй - это личностная перестройка, которая происходит по мере физиологического взросления подростка. Ребенку нужна самостоятельность и свобода. Конечно, к свободе он еще не готов. Но потребность в ней велика, и здесь от мудрости родителей зависит, как ониотрегулируют с ребенком эту новую необходимость. Какой уровень свободы предоставят. Если совсем не идти навстречу подростку и относиться к нему как к значительно более взрослому человеку, чем год-два назад, то опять же возможны срывы - уходы из дома, колоссальные ссоры с родными, делание все и всем наперекор. Очень опасные эксперименты со своим здоровьем, со своей жизнью. И проявления других форм протеста против того, что его не принимают в этом новом качестве.

- Как бороться с вредными привычками подростков?

Важно понять, что сигареты, вино, пиво часто выступают для подростков атрибутами взрослой жизни. Ребята пробуют психоактивные вещества, пытаются произвести впечатление на сверстников, под влиянием друзей, пытаются продемонстрировать свою «крутость». Но можно сказать, что, если в этом возрасте ребенку удалось сказать «нет» попыткам его соблазнить на какие-то такие неблагоприятные дела и поступки, то шансов на то, что и впредь он сможет говорить «нет» в ответ на провокационные предложения, гораздо больше. Первый опыт сопротивления был получен, и он укрепляет подростка. То, что они «пробуют», связано с многими причинами. Им действительно интересно экспериментировать, узнавать границы своих возможностей. Их очень тянет делать то, что запрещают взрослые. И чаще всего избегают этих соблазнов ребята, чьи родители спокойно, уважительно все это проговаривают дома. Может быть, разрешают первый раз попробовать слабый

алкогольный напиток дома. Если это происходит под контролем родителей, то уже снижается риск, что ему это очень захочется делать в компании. Причем выпить непонятно чего и непонятно, в каких дозах.

- Сейчас очень много взрослых курит. И курение уже не считается таким «страшным грехом» по сравнению, например, с наркотиками. Нужно ли бороться с курением подростков?

Начиная борьбу с подростком, нужно понимать, что в проигрыше будут обе стороны. Нужна не борьба, а понимание, право на выбор, уважительное отношение. Это касается всех сложных ситуаций взаимодействия с подростком, в том числе и курения. Нужно спокойно обсудить эту проблему дома. Объяснить, почему опасно курить в раннем возрасте. Предложить, что когда он вырастет, то примет решение сам. Никто его не ограничит. Важно показать все пагубные последствия курения, в том числе и на развитие репродуктивной системы. Чем спокойнее, уважительнее на эти темы разговаривают родители, тем больше шансов, что ребенок откажется от сигареты.

- Как противостоять агрессивности подростков?

Одна из причин агрессивного поведения подростков - протест против мира взрослых, против установленных норм и правил. И часто, мы взрослые, своим равнодушием подталкиваем детей к этому. Попав в «раскрепощенную» компанию сверстников, подросток чувствует свою силу. Ему кажется, что можно делать все, что хочется. Очень много соблазнов для такого незрелого, подросткового сознания. Посмотрите на фанатов различных спортивных команд – они начинают заниматься своей противоправной, по сути – преступной деятельностью - именно в этом возрасте. В основном, это дети из семей (необязательно социально неблагополучных), где родители не очень интересуются внутренним миром своих детей. Чьи родители предпочитают, чтобы он не водил домой своих друзей, а встречался с ними на улице. Обувая, кормят, одевают, но не очень интересуются, чем их ребенок живет, какие у него увлечения. Это не панацея, не 100-процентная защита, но чем ближе отношения с подростками у взрослых, чем доверительнее, тем меньше шансов, что они попадут в такие компании.

- А самому подростку нужно объяснять особенности его переходного возраста?

Это необходимо делать. Только не надо переусердствовать и постоянно подчеркивать его исключительность. Но объяснять перепады настроения, странность желаний и других физиологических явлений и того, что с ними происходит, нужно обязательно. Если ребенок склонен читать книги, можно давать ему популярную литературу на эти темы. Если - нет, то самим родителям рассказывать, объяснять. Дети сами переживают от того, что не понимают, что с ними происходит. Это такое

странное состояние, когда тело сильнее тебя, желание сильнее тебя. Гормональные потребности сильнее тебя. И здесь, конечно, нужна помощь, поддержка, объяснение.

- В тех случаях, когда этот процесс взросления и личного становления протекает очень остро, к кому можно обратиться, где можно найти помощников родителям, чтобы смягчить, наладить ситуацию?

Конечно, к психологам. Именно эти специалисты помогут разобраться с возникшими трудностями, наладить общий язык, оказать всем поддержку в этой сложной ситуации.

И, завершая разговор об особенностях подросткового возраста, хотелось бы сказать о том, что подростковый возраст - это шаг к личности. Шаг к собственной позиции, к человеческой силе. Этот период можно сравнить с экспериментальной лабораторией, в которой взрослеющий ребенок учится понимать себя, предъявлять и отстаивать свою позицию, выстраивать отношения с другими людьми.

Конфликты с детьми: советы психолога, как их разрешать

скачать эту информацию

Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта "отцы и дети" не знают". Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношеским максимализмом и критическим отношением к собственным родителям, с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка, они продолжают разговаривать с ним «находясь на девятом этаже, будучи не в состоянии спуститься на первый», к своему опыту переживаний подросткового возраста. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.

Пошаговая система поведения в конфликте

(подсказка для родителей).

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию не унижая достоинства ребенка.

Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю.

Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян.

2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:

"Я обеспокоена, когда слышу это"

"Я огорчена этим"

"Я так волнуюсь за тебя"

3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.

"Я боюсь, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает".

"Я боюсь, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю, так же, как Коля из соседнего подъезда, который вернулся из тюрьмы инвалидом и теперь не может даже создать семью".

"Я беспокоюсь за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь. Я боюсь, что если ты продолжишь шататься по улицам в этой компании, тебя когда-нибудь изнасилуют, так же, как это случилось со Светой".

4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:

"Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь".

"Я хотела бы видеть тебя к 22.00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них".

5.Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6.Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

Школа: прогулы, конфликты с учителями, плохая учеба.

"Кем ты хочешь быть? Как ты хотел бы жить?"

"Я хочу жить хорошо!"

"Сможешь ли ты заработать на хорошую жизнь?"

"Не знаю"

"Что бы жить хорошо, нужно иметь приличное образование, а чтобы его получить надо хотя бы закончит школу"

Не уважает интересы других членов семьи, не возвращается домой в оговоренное время и никак не сообщает об этом.

1. Подумаешь, с ребятами загуляли

2. Я боялась, что ты попал в неприятную ситуацию, как Коля из соседнего подъезда, когда его избили, отняли часы и шапку.

Со мной никогда такого не случится.

3. Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение и наша семья будет чувствовать себя спокойно.

Я постараюсь не огорчать Вас.

Особенности воспитания.

Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут, каждый день, каждый час, общаются с ним - окружающий мир при рождении полон радости и покоя.

«Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает тепла, ласки, защищенности. «Вирус холода» прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи - слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно, чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа - наконец-то найденная иллюзия любви. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем..

Второй тип из группы риска - чрезмерно опекаемый ребенок. Это - кумир семьи, которому все позволено и основной мотив его жизни - получение удовольствия. Причем удовольствия не от общения, не от достижения цели, а от радостей простых, проверенных и наиболее доступных - телесных. В ребенке культивируется чувство исключительности, его освобождают от всех тягот жизни и ответственности за

совершаемые поступки. Ребенок «из теплицы» вдруг оказывается в совершенно другом мире. Если раньше его постоянно пытались оградить от всех опасностей, культивировали осторожность и по каждому поводу навязывали свое мнение, то, немного отдалившись от семьи, он оказывается в полной растерянности - каждый стресс вызывает боль, каждый самостоятельный шаг дается с трудом. Первый же конфликт толкает таких пациентов к поиску выхода - боль нужно снять. Если от боли головной и зубной помогает анальгин, то от душевной - шприц с дозой. Мир становится гораздо лучше. «Жизнь налаживается...»

И так именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер - или гипоопекой.

1. Гиперопека. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

2. «Кумир семьи» (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

3. Гипоопека. Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.

4. «Золушка». Воспитание включает лишение ребенка ласки и внимания со стороны старших. Постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

5. «Ежовые рукавицы». Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Общими чертами для подростков с высоким риском обращения к алкоголю и наркотикам являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;
- стремление к новизне
- -повышенная тревожность.
- склонность к риску и необдуманным поступкам
- желание получать удовольствия любой ценой

Присмотритесь к себе, к своим детям. Попробуйте понять, не грозит ли вам эта беда.

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал алкоголиком или наркоманом.

1. Не общайтесь с ребенком, почаще говорите ему "отстань, мне некогда, я занята...", чтобы он поскорее побежал на улицу. И пусть друзья его научат пить, курить и воровать.

2. В воспитании применяйте крайности - обязательно наказывайте, даже если Ваш ребенок ничего не натворил, для профилактики. Непременно используйте ремень. Или опекайте его с самого рождения. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей - не дай бог плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.

3. Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все проблемы, на улицу выходите только вместе, всей семьей - без Вашего контроля ни одного шага, даже если ему 25 лет

4. Почаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его "неряхой", "неумехой" и "дураком".

5. Постоянно ссорьтесь и скандальте, чтобы Ваши дети это видели поскорее бежали от Вас на улицу.

6. Обязательно приучите пораньше к спиртному, объясняя, как спиртное хорошо снимает стресс и усталость, поэтому папа его и пьет, как пьют все настоящие мужчины. Относитесь к спиртному с уважением и трепетом. Если Ваша жена купила обновку, скажите "На эти деньги можно было 20 бутылок водки купить!"

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.

2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим и понимал чувства других людей.

3. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4. Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.

5. Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удастся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получится!"

6. Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое. Иногда надо уметь сказать "нет". Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Учите его отвечать за свои поступки

Правильно

Неправильно

Мой ребенок сам отвечает за то, что делает. Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок.

Он может принимать самостоятельные решения. Он пока не может принимать серьезные решения.

Я могу доверить ему заботу о самом себе. Он пока не может заботиться о себе.

И тогда:

Я сам отвечаю за свои поступки. Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что.

Я могу и буду принимать правильные решения. Я не могу и не хочу принимать решения.

Мои родители любят и понимают меня. Мои родители не понимают меня.

Они доверяют мне и моим поступкам. Они не доверяют мне и моим поступкам.

Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу. Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе.

Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь. Жизнь плоха и я плохой.

10 советов родителям подростков.

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.
2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.
3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом»

аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно. То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов. Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Советы психолога родителям подростка

Взрослым (родителям и учителям) необходимо поддерживать ребенка, укреплять его веру в себя, в собственные силы - ведь, как правило, инициаторами перехода в новую школу являются родители.

Отнеситесь с пониманием к изменениям в поведении ребенка. Он может быть излишне возбудимым и раздражительным. Это защитная реакция организма на школьные нагрузки. Но если ребенок ведет себя совсем неадекватно - обратитесь к специалисту.

Не завышайте требований к детям (вспомните себя - как вы учились?!).

Не смешивайте понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.

Сильная заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками» приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

Настаивайте на соблюдении режима дня: ребенок, который недоспал - спит на уроках. Он не активен, он не успевает за общим темпом класса. Уверенность в своих силах уменьшается.

Позволяйте детям встречаться с отрицательными последствиями своих действий или бездействия. Только тогда они будут взрослеть и становиться сознательными.

Помогите ребенку научиться планировать настоящее и будущее. Учите его анализировать свои достижения и неудачи.

Формированию мотивации достижения, созданию положительного образа – Я, помогает ведение подростками личного портфолио. Помните, что личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Что, в отличие от взрослых, никогда не делают дети

Дети никогда не станут называть вас глупыми только потому, что ваше мнение отличается от их видения ситуации.

Дети никогда не станут навязывать вам своего понимания как единственно верное. Другое дело, что они могут совсем вас с ним не ознакомить, если будут считать, что у вас не возникло желания их услышать.

Дети никогда не будут манипулировать на собственном авторитете, власти, финансовом факторе. Иногда они манипулируют на других вещах — присущем взрослым чувстве долга, родительских страхах за их жизнь, на стереотипных представлениях о «правильном поведении». Однако я считаю, что это, прежде всего, проблема взрослых, а не детей.

Дети не будут рассказывать взрослым, на какую работу тем идти, чему учиться. Да и в личную жизнь обычно не вмешиваются. Исключение — некоторые разбалованные дети, которые благодаря тем же самым взрослым не имеют никакого представления о психологической дистанции и уважении к личностному психологическому пространству.

Дети обычно не обсуждают своих родителей с: «приятелями» перебивая им косточки. Если уж совсем нет сил терпеть, они пожалуются лучшему другу. Или психологу. А так — «молчат, как партизаны». Потому что все равно они; очень любят своих родителей.

Дети никогда не «выступают единым фронтом» с людьми, которые по статусу выше их родителей, — руководством на работе или родителями родителей — чтобы всем миром рассказать, какие же мать или отец бездари и недалекие люди.

Дети не обвиняют родителей или учителей в собственных болезнях, эмоциональных срывах — всплесках - истощении. Разве что те их научили подобной манипуляции.

Дети не требуют у родителей или учителей жить той жизнью, которую дети для них выберут. Ведь каждый взрослый самостоятельно выбирал образ собственной жизни, а дети в ней появились несколько позже. Кстати, по родительской или учительской воле и решению.