

«Как вести себя с подростком»:

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.

Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка.

Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или отрытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже

*ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:***

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь!

В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен.

Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни; - не кричите, не распускайтесь.

Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.

Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! - не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

Подсказки для родителей

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ



**Телефон доверия для
детей и подростков
8-800-2000-122**

Создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудной жизненной ситуации.

Звонок бесплатный и анонимный

Причины детской агрессии

1. **Негативная самооценка** («Я плохой и веду себя как плохой»).
Ваши действия. Как можно чаще хвалить ребенка, не стесняться проявлять любовь к нему. Никогда не осуждать самого ребенка («Ты плохой, потому что так делаешь»), а только его действия («Мне не нравится, что ты поступил плохо, поскольку сделал кому-то больно»).

2. **Страх (защитная агрессия).**
Ваши действия. Научите ребенка защищать себя, словесно выражая свою агрессивность, определяя собственное эмоциональное состояние (это полезно и во всех других ситуациях).

3. **Реакция на запрет (ребенок не получает то, что ему нужно).**
Ваши действия. В разумных пределах необходимо разрешать ребенку быть независимым. В случае отказа аргументировано объясните причину запрета. Если желание ребенка несвоевременно, переключите его внимание на что-то другое или предложите компромисс. Устанавливайте правила поведения. Заранее

обговаривайте с ребенком правила поведения.

4. **«Не могу!»** Ребенок понимает, что ведет себя плохо, но не может справиться со своими чувствами.

Ваши действия. Остановите ребенка. Для него очень важно, что бы вы справились с его агрессией: тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить и от внешних опасностей.

Агрессивность ребенка возросла до высокой степени и угрожает увечьями ему самому или окружающим? Примените силу: подойдите сзади и прижмите его руки, обхватите его ноги своими и берегите свой подбородок от его головы. У малыша должно создаться впечатление: вы сдерживаете его, поскольку хотите успокоить, а не нападаете, проявляя агрессивность.

5. **Усталость** (разбалансирование нервных процессов).

Ваши действия. Когда дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От

этого они устают еще больше, и дело кончается срывом. В таком состоянии ребенок не может успокоиться сам, помогите ему: обнимите, усадите на колени, начните качать, как маленького, нашептывайте на ушко что-то ласковое и спокойное. Все подвижные игры прекращайте за два часа до сна. Старайтесь соблюдать режим дня и строго придерживаться введенных правил.

6. **Переадресация агрессии** («Как обращались со мной, так и я буду обращаться с другими»).

Ваши действия. Если в семье дерутся, кричат друг на друга или ребенок оказывается крайним в ссорах родителей, он перенимает этот стиль поведения. В таких семьях детей наказывают часто и несправедливо. Чем более жесткие требования предъявляются ребенку дома, тем более агрессивным он будет в своих проявлениях.

7. **Жажда власти.** Речь идет о детях с так называемыми нарушенными привязанностями («Я никому не нужен, ну и не надо!»).

Они научились выживать, нападая на всех, нарушая правила.

Ваши действия. Нужно завоевать

*авторитет: значимыми
качествами для такого ребенка
являются справедливость и сила.*

*Когда ваш авторитет не
вызывает сомнений, следует
вовремя твердо сказать ребенку:
«Я не позволю тебе это делать».*

Памятка для родителей

Семь причин детской агрессии



Уважаемые родители! Когда в семье рождается малыш, каждому из нас хочется, чтобы вырос он хорошим человеком, был здоров и счастлив и, обязательно, **любил нас и заботился** о нас.

Но когда малыш подрастает, он часто создаёт родителям много проблем: ведь он думает иначе, поступает не так, как хочется родителям, грубит, не нуждается в нас, забывает о нас и т.п.

И тогда мы прикладываем все усилия для того, чтобы сделать из ребёнка **удобного нам** человека. И не важно, какие методы и средства мы используем.

А в старости мы не чувствуем ни заботы, ни любви. И недоумённо разводим руками, спрашивая себя и других: «Почему он такой?»

Ведь мы его растили добрым, заботливым, мы всегда были рядом и помогали ему?»

Отношения между взрослыми и детьми в семье являются **ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ** поведения ребёнка и направляют его нравственные ценности. Поведение-как температура, показывает состояние в эмоционально-чувственной сфере. В детском возрасте намечаются тенденции будущего характера, поэтому родителям необходимо всегда знать причины отклонения в поведении детей вообще, даже если этих отклонений нет.

Частые заболевания (в том числе хронические), раннее курение, употребление алкоголя, половые отклонения- последствия ошибок воспитательного процесса. Состояние «готовности к наркомании» формируется незаметно для родителей и чаще всего они слепы до того момента, когда процесс уже необратим.

Педагогика- это **ИСКУССТВО** воспитывать. Ошибка большинства родителей- **исправить поведение** ребёнка. А может стоит **заглянуть в себя?**

О характерах детей в зависимости от методов воспитания их родителями.

Авторитетные родители- инициативные, общительные, добрые дети.

Родители: любят и понимают детей, предпочитая не наказывать, а объяснять что хорошо, а что плохо; не боятся похвалить; требуют от детей осмысленного поведения; стараются помочь, чутко относясь к запросам детей. Вместе с тем: проявляют твёрдость, сталкиваясь с капризами и немотивированными вспышками гнева.

Дети: любознательны, обосновывают свою точку зрения, а не навязывают её; ответственно относятся к своим обязанностям; более энергичны, уверены в себе; лучше развиты чувство собственного достоинства и самоконтроль; легко налаживаются хорошие отношения со сверстниками.

Статья I. Авторитарные родители-раздражительные, склонные к конфликтам дети.

Родители: считают, что ребёнок не должен иметь слишком много свободы и прав, должен во всём подчиняться их воле и авторитету; не оставляют ребёнку свободу выбора, ограничивают его самостоятельность, лишают права возражать, даже если ребёнок прав; не обосновывают требования; осуществляют жесткий контроль за поведением ребёнка, который являясь основой их воспитания как правило не идёт дальше запретов, выговоров и физических наказаний; часто запугивают ребёнка или угрожают ему; скупы на похвалы; исключают душевную близость с детьми.

Дети: развиваются чувства вины и страха, формируется механизм лишь внешнего контроля; слабый самоконтроль (если он вообще есть); с трудом устанавливают контакты со сверстниками из-за своей постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим; они подозрительны, угрюмы, тревожны и вследствие этого- несчастны.

Статья II. Снисходительные родители-импульсивные, агрессивные дети.

Родители: позволяют поступать детям как им заблагорассудится, не требуя от них ответственности, самостоятельности и самоконтроля; не обращают внимания на вспышки гнева, агрессивное поведение, в результате которых случаются неприятности; приходя в отчаяние, они реагируют очень остро- грубо и резко высмеивают ребёнка, а в порыве гнева могут применить физическое наказание; лишают детей родительской любви, внимания, сочувствия; методы воспитания у отцов и матерей нередко противоречивы и несогласованны.

Дети: часто поведение становится неуправляемым; не возникает желания усваивать социально приемлемые формы поведения; не формируется самоконтроль и чувство ответственности; избегают нового, неожиданного, неизвестного- из страха, что при столкновении с этим новым не смогут избрать правильную форму поведения; дети импульсивны, в сложных для них ситуациях агрессивны; они отличаются незрелостью суждений, постоянным недовольством, заниженной самооценкой; им нелегко справиться со своей импульсивностью, заносчивостью, поэтому друзей у них, как правило, мало или совсем нет.

О ПУТЯХ СБЛИЖЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Что делать, когда к 13-15 годам потерян контакт у родителей с сыном или дочерью? Если подросток бойкотирует усилия родителей по сближению?

Вот некоторые пути сближения, которые могут применить родители:

1. Попробуйте провести наиболее полную «инвентаризацию» причин, ситуаций, поводов, приводящих к конфликтам, ссорам и т.п. (не забудьте начать с себя); «не задирайтесь» в общении с ребёнком. Естественно, это не предполагает забвения нравственных принципов и насаждения атмосферы попустительства и вседозволенности.

2. Как можно шире осваивайте молодёжную субкультуру, проявляйте больше компетентности в вопросах, интересующих подростка, старайтесь смотреть на мир «их глазами».

3. Попробуйте заинтересовать ребёнка своим делом, увлечением. Наиболее сплачивает совместный производительный труд (работа в саду, ремонт квартиры и т.п.)

4. Познакомьтесь и узнайте ближе друзей, сверстников ребёнка, на поведение и мнение которых он ориентируется, которым подражает. В первую очередь попробуйте навести мостики взаимопонимания, дружбы с «лидером» группы, в которую входит ваш сын или дочь.

ВИДЫ ОТНОШЕНИЙ

Статья III. **Сотрудничество-** идеальный случай, предполагающий взаимопонимание и взаимоподдержку. **Паритет-** равные, «союзнические» отношения, основанные на взаимной выгоде членов союза.

Статья IV. **Соревнование-** желание добиться большего и **Конкуренция-**

стремление главенствовать над другими, подавлять их в каких-либо сферах.

Статья V. **Антагонизм-** резкие противоречия между членами группы, при которых их объединение носит явно вынужденный характер, сохраняются из-за сильного давления извне.

Что из этого списка выбираете вы, взрослые, строя свои взаимоотношения с детством и юношеством?

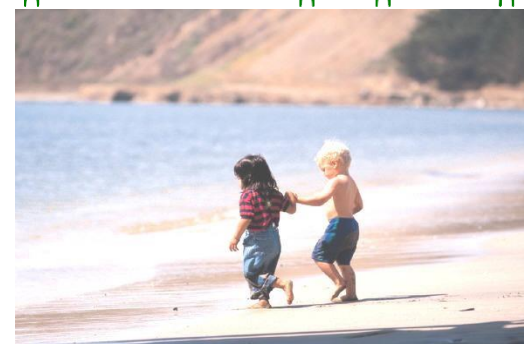
**Телефон доверия для детей и подростков
8-800-2000-122**

Создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудной жизненной ситуации.
Звонок бесплатный и анонимный

ПРОФИЛАКТИКА

ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



*Жизнь то радует, то
настораживает.*

*Но, вдыхая наш табачный
чад, Дети ни о чём у нас не
спрашивают.*

*Только смотрят. Смотрят
и молчат. Не проймёшь их
спорами и книгами.*

*Смотрят дети, начиная
жить.*

*И молчат. И
никакими криками Их
молчания не
заглушить.*

Р.Рождественский

