

КАК НАЛАДИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



Рекомендации психолога

1. Уважаемые родители, как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так!

Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

2. Сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же - раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

3. Важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.

4. Важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка. Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

5. Не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо.

6. Не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков. Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.

7. Чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, уважайте ПРАВО выбора подростка.

8. Пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

9. Уважаемые родители, соблюдайте простое, но важное правило.

Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.

КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКОМ



Далеко не всё, что мы с вами в обыденной жизни привычно обозначаем словом «конфликт» (ссоры, недоразумения, разногласия, непонимание), является таковым на самом деле.

Конфликт – особые отношения между людьми, построенные на объективном противоречии их интересов, устремлений, ценностей, которые переживаются участниками как некоторое негативное эмоциональное состояние.

1. Конфликт возникает там и только там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели, так как они, например, претендуют на один и тот же объект, или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека, или достижение целей одним автоматически означает поражение другого.

2. При попадании в ситуацию объективного противоречия многие люди, и это нормально, перестают воспринимать её отстраненно, а начинают переживать, причём не что-нибудь, а преимущественно негативные эмоции: страх, гнев, раздражение, обиду, возмущение, ярость – психологический конфликт.

Положение подростка в семье и отношения с родителями

Основная проблема, возникающая у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. Отношение родителей к детям прямо пропорционально возрасту детей: чем старше ребёнок, тем сложнее взаимоотношения. В зависимости от царящей обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.

2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.

3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.

4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.

5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

Типы конфликтов и способы их преодоление



1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия.

Подросток уже не ребенок, но ещё и не взрослый. Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т.д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства.

Рекомендации родителям:

- осознайте противоречивость своих чувств;
- погасите в себе недовольство и раздражение;
- объективно оценивайте достоинства и недостатки подростка;
- сбалансируйте систему обязанностей и прав.

2. Диктатура родителей.

Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. Подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требования сочетать с доверием и уважением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда и откровенной ненавистью. Ребенок лишен права выбора, мнения, голоса и живет по принципу: «кто сильнее, тот и прав».

Рекомендации родителям:

- не входите в комнату без стука или в отсутствие хозяина;
- не трогайте личные вещи;
- не подслушивайте телефонные разговоры;
- оставьте за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д.;
- не наказывайте физически, не унижайте.

3. Мирное сосуществование – открытый конфликт.

Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. Никто не переступает запрет. У каждого свои успехи, проблемы, победы. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Воспитание без запретов, установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения в целом пагубно влияет на формирование личности.

Рекомендации родителям:

- поменяйте тактику общения;
- установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка;
- помогите ему участвовать в жизни семьи;
- создайте семейный совет, на котором бы решались многие проблемы всей семьи.

4. Конфликт опеки.

Опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки здесь безынициативны, покорны, подавлены. Впоследствии ребенок командует родителями, заставляя, как это было раньше, выполнять все свои желания. Но «деспотизм» подростка встречается редко. Чаще это чересчур послушный ребенок. В итоге – протест. Причем форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет.

Рекомендации родителям:

- постарайтесь изменить свое поведение;
- не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму;
- не требуйте от ребенка правильных поступков, примите его таким, какой он есть;
- помогайте, но не решайте за него все проблемы;
- стимулируйте общение ребёнка со сверстниками;
- дозируйте опеку, похвалу и порицание.

5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия».

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Замечают любой промах, обращают на него внимание,

наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Постоянно требуют от ребенка совершенства. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их.

Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывает обида и ярость, но подросток понимает, что бессилён. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни (суицид). Или же всё как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством и т.д.

Рекомендации родителям:

- измените отношение к своему ребенку;
- станьте терпимее к недостаткам подростка;
- восстановите доверие и уважение ребенка к самому себе;
- найдите и развивайте в ребенке те достоинства, которые свойственны его натуре;
- не унижайте, а поддерживайте;
- не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны;
- уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает;
- поймите, что ему трудно.

Оптимальный тип семьи – партнерство.

- не ограждайте ребенка от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Делайте это прямо, смело, давая доступные разъяснения;
- не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами;
- все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех;
- равномерное участие во всех советах, решениях семьи;
- ограничения и поощрения обсуждаются вместе, ребенок тоже высказывает свое мнение.