ГУО «Новопогостская средняя школа имени Г.И. Цитовича»

ДИСКУССИЯ «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ: ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА»

Подготовила: Чёрная О.А.
классный руководитель 7 класса

ЦЕЛЬ: оказание помощи родителям в осмыслении и преодолении затруднений в общении с детьми подросткового возраста.

ЗАДАЧИ:

- познакомить родителей с возрастными особенностями переходного возраста;
- выявить основные проблемы и трудности в воспитании подростков на основе проведения диагностики, изучения литературы;
- определить правила поведения родителей с детьми подросткового возраста.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Уважаемые родители! 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.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей [5, с.2].

Подростковый возраст не имеет определенных рамок. Психолог Петрановская Л. считает, что подростковый возраст это период с 11-12 лет до 15 [2, с.6]. А Сигел Д. уверен, что этот период с 12 до 24 лет, то есть до поздней юности [3, с.9].

Подростковый возраст характеризуется следующими чертами поведения:

- эмоциональная неустойчивость – это непостоянство эмоциональных реакций и интересов, их непредсказуемость [4];
- резкое ухудшение поведения; проявляется оно в негативизме – это поведение, направленное на отрицание рекомендаций, инструкций, просьб и пожеланий взрослых людей (в основном родителей и педагогов) [7];
- риски; в этом возрасте подростки не всегда отдают себе отчет в негативных последствиях действий: острым ощущениям, совместному опыту, веселью [3];

- реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения;

- ощущение себя взрослым; в этом возрасте еще нет понимания того, что права влекут за собой обязанности, что это взаимозависимые понятия [4];

- самоисследование, самоанализ, стремление к признанию окружающими своих заслуг [5];

- критическое отношение к себе, поглощённость собой, постоянная потребность оценивать себя и особая ранимость в связи с этим [4].

Обсуждение данных черт с родителями.

Отличительной особенностью подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников, их положение в группе. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества. Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, и старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков [4].

Многие родители, привыкнув распоряжаться детьми, болезненно переживают ослабление своей власти. Ребенок, чувствуя себя взрослым, хочет решать или принимать участие в решении некоторых проблем в семье. Родители очень часто требуют от детей ответственности за поступки, но излишний контроль и отсутствие доверия к подростку «отбивает» у него охоту нести эту ответственность. Родители часто проявляют волнение за подростка, а он всем своим поведением старается показать, что он уже взрослый [2].

В конфликте «Родитель-подросток» самая распространенная жалоба юношей и девушек на родителей: «Они меня не слушают!». Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери – вот что в первую очередь создает барьер между родителями и растущими детьми [1].

Подростковый возраст считается одним из самых сложных периодов развития личности. Это трудное время родители должны пройти вместе со своими детьми [4].

Статистика показывает, что:

- 80% подростков имеют высокий уровень тревожности, неудовлетворенности своей внешностью;

- 50% мальчиков и 40% девочек в возрасте 12-13 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста;

- 60% девочек в возрасте 12-13 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса;

- мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе;

- подростки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников и попадают в группу изолированных детей по результатам социометрии;

- сексуальные установки подростков больше подвержены влиянию семейных и социальных установок;

- опыт первой влюбленности девочек 12 лет – 60%, опыт первой влюбленности мальчиков 13 лет – 55%.

- 70% подростков с 12 лет стремятся к личной свободе и независимости, увеличивается конфликтность подростков;

- 85% детей в этот период времени отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

Обсуждение данных проявлений с родителями.

В подростковом возрасте достаточно ярко проявляется агрессивность личности. Активная, настойчивая, физически сильная личность ценится в кругу подростков. Сама специфика возраста провоцирует подростка на большую импульсивность. Те дети, которые в силу обстоятельств и воспитания, а также индивидуальных особенностей имеют склонность к агрессивному поведению, могут испытывать большие сложности с умением управлять собой. Подростки не способны нормально воспринимать критику, не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория. Мир кажется серым и тусклым. В данный период подростки склонны к самым необдуманным поступкам и действиям: ребенок может «сломаться», уйти с правильной дороги, ввязаться в плохую компанию и даже совершить самоубийство.

В течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась. У 30% лиц в подростковом бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. По данным статистики в 10% случаев подростками руководит истинное желание умереть, а во всех остальных случаях суицидальная попытка – «крик о помощи». Именно поэтому 80% попыток самоубийств происходит дома, днем, чаще в выходные дни.

Презентация результатов диагностики.

Сравнительный анализ проблем подростков («Проблемная анкета» (Seffge-Krenke I. и адаптированная Л.А. Регуш) показывает, что наиболее проблемными сферами являются *взаимоотношения с родителями – 85%, беспокойство о своем будущем испытывают 62% респондентов. Сфера «Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками» показала низкие результаты- 20%. Данные различия обусловлены снижением для подростков ценности общепринятых норм и правил.*

Изучение степени удовлетворенности характером взаимоотношений в семье (тест Т. Шрайберг) показывает, *что большинство (52%) учащихся имеют неблагоприятный характер взаимоотношений с родителями.*

Исследование «Моя семья» показывает *благополучный уровень взаимоотношений в семье – 65%. Несмотря на благополучный уровень взаимоотношений в семье, существует непонимание между родителями и подростками – 70%. Проведенная анкета-пожелание «Чтобы вы хотели*

изменить во взаимоотношениях «родитель – подросток»: подростки отмечают, чтобы родители разрешали им больше, дали больше свободы - 62%, хотят, чтобы в семье было меньше конфликтов и ссор - 59%. Родители хотят, чтобы ребёнок был более самостоятельным - 67%, хотят больше разговаривать по душам - 52%.

Таким образом, мы наблюдаем наличие проблем в общении родителей и подростков, практически всегда они связаны с непониманием между растущим подростком и волнующимися за него родителями.

Подростковый возраст труден как для взрослых, так и для детей. От того, как подросток преодолеет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложиться на родителей. Необходимо перестроить взаимоотношения между родителями и детьми так, чтобы конфликтов было как можно меньше. 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 правильно строить общение с подростком.

КАК НАЛАДИТЬ РОДИТЕЛЯМ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ?

1. Создание доверительных отношений между вами и вашим ребенком. Это базис, который не только сблизит вас с вашим ребенком, но и поможет ему в дальнейшей жизни, придавая сил и уверенности в себе. Чтобы между вами появилось доверие, необходимо научиться полагаться на своих детей, верить в них, быть честными перед ними.

2. Сотрудничество. Не доказывать свою правоту, напирая на собственный опыт, возраст и социальный статус. Ваш ребенок тоже хочет участвовать в принятии важных решений, связанных со своей судьбой и дальнейшим саморазвитием. Дайте ему возможность высказывать собственное мнение, не боясь быть обсмеянным. Сотрудничество распространяется не только на совместное принятие решений, но и на образование, обязанности по дому, отметки в школе, новые хобби.

3. Личная свобода ребенка. В этот сложный период подростку необходимы личные свободы (общаться с теми людьми, которые ему интересны, возможность распоряжаться своим личным пространством так, как он этого хочет и т.п.) Это не значит, что подростку стоит позволять делать абсолютно всё, необходимо находить компромисс, если возникли противоречия.

4. Главное – не давить на ребенка собственным авторитетом, Обладание такими личными свободами, как своей комнатой, карманными деньгами, личным временем, ускоряет процесс становления самостоятельной личности.

5. Не будьте безразличными. Безразличие – главный враг любых отношений. Избегайте безразличия и старайтесь проявлять интерес к тому, что происходит в жизни ваших детей, даже если с первого взгляда это не пробуждает у вас никакого любопытства.

Обсуждение данных правил с родителями.

Хорошие взаимоотношения – это тяжелая работа, которая требует многочисленных усилий, поэтому порой требуется перешагивать через свои желания для поддержания крепких семейных уз.

ПРАВИЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕСТЬ ПОДРОСТОК.

Стараться избегать ссор и конфликтов между всеми членами семьи.

Уважать мнение друг друга – сначала выслушать спокойно, а потом уже, высказав также спокойно свою точку зрения, предложить несколько вариантов решения, которые бы устраивали всех. Выбрать оптимальный.

Больше доверять подростку.

Принимать во внимание, что родителям свойственно волнение за детей. Всегда говорить, какие у вас планы, где вы находитесь, отвечать на телефонные звонки.

Не бояться высказывать друг другу свои мнения, даже если они могут быть ошибочными.

НИКОГДА не повышать голос друг на друга.

Уважать мнение другого, советоваться друг с другом, не высмеивать ошибки.

Советоваться друг с другом при возникновении проблемной ситуации.

Не распространять личную информацию знакомым.

Быть не только членами семьи, но и друзьями.

Любить друг друга такими, какие есть *(раздаточный материал для родителей в виде памяток предложен в приложении)*.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

Возникают ли у вас проблемы с вашим ребенком?

Замечаете ли вы частые перемены настроения у ребенка?

Ваш ребенок бывает слишком эмоционален, бурно на всё реагирует, не сдерживает себя?

Случаются ли истерики и скандалы у Вашего ребенка по незначительным поводам?

Наблюдаете ли вы отсутствие интересов у вашего ребенка?

Придает ли ваш ребенок слишком большое значение своей внешности?

Половое созревание. Нужно ли говорить с ребенком на «эту тему»?

Совершает ли ребенок действия, не задумываясь об их последствиях?

Можно ли найти «золотую середину» во взаимоотношениях родителей и подростков?

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Предварительная подготовка:

Диагностика учащихся:

1. Изучение степени удовлетворенности характером взаимоотношений в семье (Тест Т.Шрайберга).

2. Изучение уровня сформированности семейных ценностей и значимости семьи в жизни подростка (Анкета «Я и моя семья»).

3. Анкета-пожелание «Чтобы вы хотели изменить во взаимоотношениях «родитель – подросток».

Диагностика родителей:

1. Анкетирование родителей «Ваше воспитание ребенка».

2. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Материалы и оборудование:

презентация, видеоматериалы, результаты диагностики, выставка литературы то теме, выставка детских работ, памятки, буклеты для родителей, подготовленные бланки бумаги для проведения анкетирования родителей, листы регистрации, сертификаты для участников родительского университета

Список использованных источников:

1. Богин, В.Г. Обучение рефлексии как способ формирования творческой личности [Текст] / В.Г. Богин // Современная дидактика: теория - практике /под ред. И.Я. Лернера, И.К. Журавлева. – М., 1993.

2.Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.] ; под редакцией Б. А. Сосновского. – Москва : Издательство «Юрайт», 2021. – 359 с.

3. Выготский, Л.С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство «Юрайт», 2021. – 281 с.

4. Залыгина, Н.А. Педагогическое взаимодействие с родителями учащихся, требующих повышенного внимания: пособие для педагогов учреждений образования с русским и белорусским языками обучения / Н.А. Залыгина, М. Е. Минова. – Минск : Национальный институт образования, 2019. – 192 с.

5. Кон, И.С. Психология ранней юности/ И.С Кон – М.: «Просвещение», 1989. – 255 с.

6. Некрасова, З.В. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать : пособие для родителей / Заряна и Нина Некрасовы. – 2-е изд., доп. – М. : «Академический проект», 2017. – 254 с.

7. Окулич, Н.А. Как стать успешным родителем : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Н.А. Окулич, под ред. М.П. Осиповой. – Минск : ИВЦ Минфина, 2015. – 192 с.

8. Петрановская, Л.В. Большая книга про вас и вашего ребенка/ Л.В. Петрановская – М.: «АСТ», 2017. – 370 с.

9. Сигел, Д. Растущий мозг/ под ред. Е.Олейник- М.: «Эксмо», 2016. – 272 с.

10. Формирование семейных ценностей : игры и тренинги для учащихся и родителей / сост. Г. Г. Моргулец. – Волгоград : «Учитель», 2011. – 183 с.

11. Целуйко, В. М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. – 2-е изд. – Мозырь : «Содействие», 2007. – 222 с.

12. Вотрина, С.А. Особенности подросткового возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.html (04.02.2019).

13. Значение семьи в жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:https://otnosheniya.temaretik.com/1306655787432019977/znachenie-semi-v-zhizni-cheloveka/ (04.02.2019).

14. Подростковый возраст [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://love-mother.ru/podrostkovyj-vozrast-psihologiya-osobennosti-harakteristika.html (4.02.2019).

15. Учаев, Е.Г. Особенности подросткового возраста и поведение родителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://www.b17.ru/article/osobennosti_podrostkovogo_vozrasta/ (04.02.2019).

16. Фестиваль педагогических идей. – Режим доступа: URL: http://festival.1september.ru/.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ПРОЕКТА «РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ».

Рекомендуемые формы организации проведения занятий с родителями:

прямые: лекции, беседы, «круглый стол», проблемный поединок, теоретические семинары, семинары-практикумы, тренинговые занятия, деловые игры, ролевые игры, родительские конференции;

дистанционные: вебинары, on-line - консультации, on-line - опросы по различной тематике, создание буклетов, листовок и другие.

Эффективные методы, приемы, игры, упражнения:

Упражнения «Клубочек», «Молекулы», «Баржа»; «Паровозик», «Мы тебя любим», «Волшебный стул».

Работа с бланками «Мои цели», «10 моих Я», «Словарь чувств».

Игры: «Путаница», «Реши примеры».

Решение проблемных ситуаций из жизни «Игра без правил», «Связующая нить», «Комплименты», «Ласковое имя».

Психологический этюд «Могучее дерево», «Падающий листок», «Глаза в глаза», «Памятные даты нашей жизни», «Чудо-дерево».

Выставка рисунков, поделок, достижений участников «Родительского университета».

Рефлексия. Ритуал «Кулачки», «Ассоциации к слову «семья», «Баржа», «Укрась слово».

Награждение. Вручение сертификатов, памятных дипломов.

Диагностика: анкета обратной связи, тест «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер, О.В. Черемисин), опросник для родителей «Семейные роли» (модификация Черникова Д.), тест «Кинетический рисунок семьи».

Подведение итогов.

В конце каждого занятия проводится анкетирование всех участников занятия, позволяющее выявить личную результативность и отношение к проведенному занятию, полученной информации.

Работа с бланками «Мои цели».

Оформление выставки «Наши творческие достижения» (рисунки, поделки, фотографии, сочиненные сказки).

Создание портфолио своей семьи, куда складываются рисунки, сочиненные сказки, фото, бланки «Мои цели», грамоты и благодарности за участие всей семьи в конкурсах, выставках, результаты диагностик, буклеты, памятки.

Рефлексия.

Занятие целесообразно завершить оценкой, которая показывает, оправдались ли ожидания его участников, что особенно было значимым для

каждого из участников, какие выводы для себя сделали родители. На завершающем этапе важно выяснить, изменилось ли понимание рассматриваемого вопроса. Каждый из участников должен решить для себя, что подкрепило его мнение, а что необходимо пересмотреть или изменить в себе. Это рефлексия, то есть оценка себя с позиции рассматриваемого вопроса.

Приемы проведения рефлексии.

Письменный ответ на вопрос. Что нового вы сегодня узнали? Что вам особенно понравилось? Что хотелось бы сделать иначе? Какое выступление вы считает наиболее конструктивным и почему? Что было трудным? На какие вопросы вам было легко отвечать? Что вас удивило? Что мешало работе и почему? Как изменилось ваше отношение к самим себе? Какими новыми знаниями и умениями вы обогатились? Какие открытия сделали для себя в процессе занятия? Что оказалось полезным лично для вас?

Жест дня. Сидя на своих местах, родители демонстрируют свое отношение к результатам занятия университета соответствующей мимикой или жестом.

Рисунок дня. Родители выражают свое отношение к проведенному занятию соответствующим рисунком, поясняя (выборочно), при необходимости, его смысл.

Слово дня. Предлагается одним словом выразить свое отношение к проведенному занятию.

Блиц-опрос. Ведущий родительского университета задает вопросы по теме занятия, а родители дают быстрые и краткие ответы, отвечая по желанию.

Анонимный совет. Каждый участник получает карточку, в которую вписывает совет по организации и проведению родительского университета.

Выставки. На стенде выставляются работы, сделанные родителями во время занятия. Рационализаторские предложения по совершенствованию своей работы вносят сами родители. Они же оценивают результаты своей деятельности. Учитель выделяет положительное в каждой работе и предлагает выделить трудности в выполнении заданий.

Анкетирование родителей на завершающем этапе проводится для того, чтобы дать участникам возможность оценить свои знания по рассматриваемой на встрече проблеме, оценить в целом результаты занятия.

Типичный участник родительского университета. Ведущий предлагает родителям составить портрет типичного представителя их группы. Это может быть реальный портрет группы, а может быть и шуточный. Все зависит от настроения и желания родителей. Можно предложить оба варианта.

Пирамида знаний. Родители строят пирамиду своих знаний, приобретенных или расширенных на заседании родительского университета. Можно построить пирамиду положительных эмоций, интересных фактов, полезных сведений, оригинальных заданий.

Чудесный ларец (чемодан, рюкзак, сумка, портфель и т. д.). Участникам занятия предлагается ответить, что они хотели бы положить в чудесный ларец

и взять с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном занятии.

Рефлексия может проводиться после каждого этапа занятия, но наиболее целесообразно это сделать в конце. Все родители должны высказать свои впечатления о прошедшем занятии.

Список рекомендуемой родителям литературы:

1. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. – М.: «Просвещение», 1991.
2. Зверева, Нина Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» – М.: «Альпина Паблишен», 2000.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б.Общаться с ребенком. Как? – М.: Черо, 1997.
4. Лободина, С. Как развить способности ребенка. – СПб.: «Питер Паблишинг», 1997.
5. Паренс Г. Агрессия наших детей / Пер. с англ. – М.: Изд. Дом «Форум», 1997.
6. Соколова В.Н., Юзефович, Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире: Книга для учителей и родителей. – М.: «Просвещение», 1991.
7. Шими Канг. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать - «тигрицу» – М.: «Альпина фон фикшин», 2017.
8. Екатерина Кронгауз. Я плохая мать? И 33 других вопроса, которые портят жизнь родителям – М.: «Корпус», 2016.
9. Синклер Нил. Папа-спецназ. Миссия выполнима – М.: «Синдбад», 2015.
10. Сигел, Д.Д. Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста – Электронная книга, 2016.
11. Лоуренс Стейнберг Переходный возраст. – Лоуренс Стейнберг ; пер. с англ. Юлии Контантиновой. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2017.
12. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. – Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2010© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020.
13. Найджел Латта. Пока ваш подросток не свел вас с ума. – Педагогика, издательство «Рипол классик», 2012.
14. Литкотт-Хеймс Джули. Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни.
15. Дольто Франсуаза. На стороне подростка» [пер. с фр. А.К. Борисовой].
16. Росс Кэмпбелл. «Как любить своего подростка».

Приложения.

Буклет для родителей
«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», подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.
10. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребёнка.
2. Старайтесь говорить со своим ребёнком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Постарайтесь делать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
5. В период полового созревания мальчикам важна поддержка и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
7. Старайтесь защитить своего ребёнка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА.

Советы психолога Домашней школы Фоксфорда.

Совет 1. НАДЕЛИТЕ РЕБЁНКА ОБЯЗАННОСТЯМИ.

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача – хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности – прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки.

Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

Совет 2. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА И ЗАРАНЕЕ ОБГОВОРИТЕ САНКЦИИ.

Случайные наказания – плохой стимулятор. Кричать – непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично – подросток запутается в сигналах.

Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Разговор с подростком – это отдельное мероприятие.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное – будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

Совет 3. НЕ НАЛАГАЙТЕ ТАБУ НА ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ОЦЕНКИ.

В 12-16 лет ведущей деятельностью человека, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чадо от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

Большинство подростков с удовольствием учатся новому.

Правда, это не всегда связано со школой. Например, тинейджер может написать контрольную работу на «два», потому что в момент подготовки к ней

вдруг отвлёкся на паперкрафт и клеил гигантскую лисью голову всю ночь. Всё потому, что не оценил значимость мероприятия и увлёкся другим процессом, который не дал ему сконцентрироваться.

Совет 4. НЕ ЧИТАЙТЕ МОРАЛИ – РАЗГОВАРИВАЙТЕ ПО ДУШАМ.

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок – ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался.

Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.

Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Совет 5. НЕ СВАЛИВАЙТЕ НА РЕБЁНКА ПРОБЛЕМЫ ВЗРОСЛЫХ И НЕ ПРИНИЖАЙТЕ ЕГО СОБСТВЕННЫЕ.

Мальчики и девочки в переходном возрасте часто впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» – отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

Обратная сторона медали – перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.

Здесь трудно отыскать грань, но в этих отношениях вы взрослый, а значит только вы сможете помочь юному человеку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.

Если подростковый возраст проходит тяжело для вас и ребёнка, просите поддержку у специалистов.