

Трудности общения родителей с подростками



Подросток: переход из детства во взрослость

Классик мировой психологии Э. Эриксон писал о подростковом возрасте: «Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости».



Рекомендации для родителей

- Подростки сильно переживают по поводу того, что не соответствуют общепринятым стандартам красоты. Поэтому все **разговоры о внешности** должны быть предельно **тактичными, деликатными**.
- Помогите подростку понять и принять происходящие с ним изменения.
- Дружески беседуя с подростком, покажите важность правильного (сбалансированного) питания, двигательной активности, личной гигиены, позитивного настроения для сохранения здоровья и внешней привлекательности.



Рекомендации для родителей

- Для подростка характерны перепады настроения, резкая смена состояний. Подросток чувствует то необыкновенный прилив сил, то переживает полнейший упадок сил. Родителям нужно помнить, что это обусловлено физиологическими процессами, и проявлять **понимание, терпение, сочувствие**.



Рекомендации для родителей

- **Интимно-личностное общение со сверстниками – ведущая деятельность подростка, определяющая весь ход его развития.**
- **Не запрещайте подростку общаться со сверстниками.**
- **Откройте свой дом для друзей своего ребенка.**
- **Предлагайте своему ребенку время от времени организовать семейный досуг с участием его друзей.**
- **Если у подростка возникают трудности в общении со сверстниками, помогите ему понять причины этих трудностей.**
- **Если не знаете, как помочь подростку, обратитесь за помощью к психологу.**

Безопасность в подростковом возрасте: быть под оптимальным контролем

- «Быть взрослым –непросто. Я хочу свободы, но я также хочу, чтобы за мной приглядывали. Мне нужно знать, что мама и папа меня принимают и заботятся обо мне; позволяют мне пробовать и ошибаться и пробовать опять, но не отпускают меня совсем!» (из эссе тринадцатилетней девочки).
- «Подросткам требуется свобода, однако им все еще необходимо видеть родительскую заботу, чувствовать поддержку папы и мамы и принимать утешение в нужный момент. Они нуждаются в родителях как в безопасном укрытии» (Гюру Эйестада, норвежский психолог, автор книги «Самооценка у детей и подростков»)

Что такое «активное слушание»?

- Ю.Б. Гиппенрейтер: «Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, страшно, стыдно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.
- Для этого необходимо **назвать чувство** ребенка или его состояние.
- Таким образом, **активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его состояние словами».**

Правила активного слушания

1. Чтобы активно послушать подростка, обязательно **повернитесь к нему лицом**, сядьте так, чтобы его и **ваши глаза находились на одном уровне**.



Правила активного слушания

2. Если вы беседуете с расстроенным, обиженным подростком, не следует задавать ему вопросы, так как **фраза в форме вопроса не отражает сочувствия**. Поэтому важно, чтобы ваши высказывания звучали в **утвердительной форме**.

Правила активного слушания

3. Очень важно в беседе с подростком **«держать паузу»**. После каждой вашей реплики и ответа подростка лучше помолчать.

Пауза помогает ему разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

4. Иногда полезно **сначала повторить** (но не слово в слово) то, что сказал подросток, а затем обозначить его переживание словом.

Что дает активное слушание?

- 1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание подростка.**
- 2. Подросток, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше, что позволяет родителю глубже понять своего ребенка.**
- 3. В процессе беседы с взрослым, который активно слушает, подросток сам продвигается в решении своей проблемы.**
- 4. Родители, научившиеся активно слушать своего ребенка, становятся более терпеливыми, чуткими, понимающими, что положительно отражается на детско-родительских отношениях.**

Установление границ в подростковом возрасте: взрослый, с которым можно поговорить

- Договоритесь между собой об общих требованиях;**
- покажите подростку целесообразность этих требований;**
- будьте готовыми обсудить их с подростком, внимательно выслушать его возражения и, возможно, скорректировать вместе с ним правила, которым нужно следовать.**

Рекомендации для родителей

- Не отвечайте агрессией на агрессию подростка.
- В ситуации эмоционального напряжения прекращайте разговор, предлагайте всем успокоиться, а затем продолжить обсуждение.
- В трудном разговоре с подростком избегайте ненужных обобщений типа: « Ты **никогда** меня не слушаешь», «Ты **всегда** сначала делаешь, а потом думаешь» и т.п.
- Обсуждая с подростком возникшие трудности, не припоминайте его прошлые ошибки и промахи.
- Обязательно подчеркивайте, что вы верите в своего ребенка, что он сможет справиться с трудностями, а вы всегда готовы его выслушать и помочь.

Достоинный родительский пример – основа правильного воспитания подростка

Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером! Поэтому, уважаемые родители:

- держите свои обещания;
- контролируйте свои эмоции;
- не требуйте от ребенка того, чего сами не делаете;
- проявляйте уважение к другим людям.

В помощь родителям подростков

1. Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – М., 2019.
2. Эйestaд Г. Самооценка у детей и подростков. – М., 2019.
3. Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. – М., 2019.
4. Латта Н. Пока ваш подросток не свел вас с ума - - любое изд.
5. Латта Н. Сынология. - любое изд.
6. Латта Н. Дочковедение. - любое изд.

- С уважением, Татьяна Дмитриевна Яковенко, зав. отделом психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования ГЦОиЗ «Магистр», доцент НГПУ.
- Конт. тел.: 222- 03 – 99.