

## МОЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ



Чаще всего самое большое влияние на человека оказывает семья. Не общество в целом, не школа, не работа, а именно семья. И в первую очередь личность ребенка формируют родители. Они помогают ребенку усваивать правила поведения в обществе, разбираться в происходящем, учат общению и взаимодействию с людьми, состраданию. От взаимоотношений ребенка с родителями во многом зависит, каким он вырастет, как будет строить свои отношения с окружающими.

В жизни ребенка отец и мать занимают очень большое место. В его глазах родители выступают как:

- источник поддержки, без которой ребенок чувствует себя беспомощным и одиноким;
- воплощение власти, поскольку они распоряжаются жизненными благами, могут наказывать и поощрять;
- образец и пример для подражания;
- старшие друзья и советчики, которым можно доверить свои проблемы и переживания.

Для большинства родителей дети являются важнейшей частью жизни. Детей любят, им посвящается свободное время, их содержат материально, о них заботятся, за них переживают. Любой родитель желает счастья и успеха в жизни для своего ребенка.

Но отношения между этими близкими людьми — родителями и их детьми — не всегда складываются просто. Проблема взаимоотношения детей и родителей всегда была и остаётся одним из ключевых вопросов психологии. Несомненно, каждый родитель желает воспитать своего ребёнка умным, образованным, воспитанным, однако, на пути к этой цели многие матери и отцы допускают некоторые ошибки. Например, повышают голос, не в состоянии сдержать эмоции, лишают самостоятельности, навязывают ребёнку своё мнение или требуют слишком многого.

В результате, ребёнок перестаёт слушать родителей, делает всё по-своему, а может и вовсе замкнуться в себе и совсем перестать идти на контакт. Особенно ранимым является подростковый возраст: ведь

именно в это время дети заводят новых друзей, у них появляются различные интересы, формируются привычки и отношение к жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Часто подростки жалуются на то, что им предоставляют мало свободы. Они хотели бы сами выбирать, с кем общаться, какую носить одежду, какую музыку слушать и т. д. Но многие родители контролируют все эти сферы жизни своего любимого чада, думая, что знают, что для него лучше.

Также конфликты могут возникать, если ребёнок не выполняет какие-либо свои обязательства – например, не выучил уроки или не прибрал в своей комнате. В этом случае родителям необходимо набраться терпения, и попытаться убедить ребёнка в том, что это необходимо для его же блага.

Причин для ссор и недомолвок среди родителей и детей очень много, тем более, если последние находятся в подростковом возрасте, когда происходит интенсивный духовный и физический рост. Однако в любой ситуации всегда можно отыскать компромисс – и, прежде всего, это зависит от взрослого, от его действий и поступков. Родителям следует предоставить подросткам необходимые условия для их развития, помогать им формировать правильную самооценку, при необходимости провести с ребёнком беседу на равных и помочь советом. Необходимо с пониманием относиться к переменам настроения подростка, его предпочтениям в музыке или одежде, или странным, на ваш взгляд, увлечениям. Возможно, стоит отказаться от некоторых запретов и ограничений, если то, что делает ваш ребёнок, не является аморальным или запрещённым. Помните о том, что ребёнок – это, прежде всего, личность, интересы которой нужно уважать, и они не всегда будут следовать вашим советам.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Будьте внимательны к тому, что происходит в жизни вашего ребёнка. Если он что-то рассказывает вам, внимательно выслушайте его, с пониманием отнеситесь к проблеме и, при необходимости, дайте дельный совет
2. Не навязывайте ребёнку своё мнение, и, по возможности, предоставьте ему побольше свободы. Например, помните, что он вправе выбирать себе друзей, а также парня или девушку, ведь общаться с ними придётся ему, а не вам.
3. Если вы можете повысить голос или поднять на ребёнка руку, вам будет гораздо сложнее добиться взаимопонимания. Намного эффективнее будет спокойно поговорить с дочерью или сыном,

выслушать их мнение и сказать, что вы думаете по тому, или иному вопросу.

4. Определите обязанности по дому, которые будет выполнять ребёнок. Старайтесь не заставлять его врасплох, давая какое-нибудь поручение, ведь у него могут быть какие-то собственные важные дела. Не взваливайте на ребёнка слишком много работы, ведь у него должно оставаться время для развлечений и встреч с друзьями.
5. Если вы намеренно запрещаете что-либо делать ребёнку, объясните ему, по какой причине вы это делаете. И учтите, что требования обоих родителей – мамы и папы — должны совпадать.

Будьте искренними со своими детьми, и никогда не давайте каких-либо обещаний, если абсолютно вы не готовы к их выполнению

Следует так же учитывать, что подростковый возраст - это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики, такие как:

- Огромное желание вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не зная, что с ней делать; хочет выразить себя, но не знает как;
- Стремление подростка иметь своё лицо, выделиться из «толпы», но делает это при полной слитности со своим окружением, стараясь быть как все в компании, в классе, во дворе и т.д.;
- Интерес подростка направлен на всё и сразу и в тоже время его ничего не интересует;
- Подростку хочется всего и сразу, но, если позже, то тогда, зачем всё это;
- При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в самом себе.

Помня об этих парадоксах, родителю во взаимодействии с подростком целесообразно соблюдать некоторые правила.

Которые удовлетворяли интересы родителей, а так же их любимого чада.

### КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

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. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

1.Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его

проблемами и ошибками.

2. Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять.

3. Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки.

4. Попытаться превратить свои требования в его желания.

5. Культивировать значимость образования.

6. Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?». Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была.

7. Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

8. Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.

9. Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.

10. Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

11. Проявляйте к ребенку максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам. Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей. Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Психологический контакт, близкие отношения с подростком нужны не только для того, чтобы быть уверенным в том, что он не станет на скользкий путь, но и для того, чтобы помочь ему преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру своих детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы Вы хотели, чтобы они говорили с Вами. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на эти вопросы:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?

5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Педагог-психолог

Е.И.Рагель