

Для родителей.

- Многие дети в подростковом возрасте сильно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

Проблем у переходного возраста много: постепенно нарастает неуверенность в себе, проявляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застревать» в положении «обиженного, непонятого», искать выход из трудных ситуаций неверными путями, порой опасными для здоровья. Порой у них возникают агрессивные спонтанные реакции защиты для себя даже в ситуации, когда угрозы-то никакой нет.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Следовательно, воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько в процессе проводимых специально занятий, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

Дух семьи воспитывает ребенка в первую очередь, а потом уже специальные занятия родителей с ним. Но и эти занятия необходимы для полноценного развития ребенка как форма поддержания, развития и укрепления эмоциональных связей, духовного контакта и строящегося на этой основе взаимоотношения между ним и родителями.

Педагог:

- Как найти правильную линию поведения по отношению к подростку?
Принять правильное решение в той или иной ситуации?

Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком и старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома?

От учителей и от родителей они слышат примерно следующее: "Ты должен хорошо учиться!", "Ты должен думать о будущем!", "Ты должен уважать старших!", "Ты должен слушаться учителей и родителей!".

Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: "Ты можешь..."; "Ты имеешь право...", "Тебе интересно..." А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку или юноше? А говорят они следующее: "Я могу тебя наказать...", "У меня есть полное право...", "Я старше и умнее..."

Педагог:

- Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ученику. Ребята понимают, что они "не могут ничего" для них - одни запреты, а взрослые - "могут все", у них - полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Слова "должен", "обязан" вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не "вытянуть" возложенной на них ноши долга. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

Типичная фраза	Как необходимо говорить
"Ты должен учиться!"	"Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться"
"Ты должен думать о будущем!"	"Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?"
"Ты должен уважать старших!"	"Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека"
"Ты должен слушаться учителей и родителей!"	"Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться"
"Лжец", "Ты опять врешь!"	"Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду", "Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать"

Педагог:

- Теперь поупражняйтесь самостоятельно. Даны типичные фразы, которые учителя и родители часто говорят подросткам и юношам. А вы предложите другие, более мягкие и позитивные формулировки, при сохранении общего смысла высказывания.

- "Мы в твои годы жили гораздо хуже!"
- "Ты должен ценить заботу старших".
- "Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"
- "Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"
- "Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!"

- "Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!".

(Родители предлагают свои варианты).

Педагог:

- Теперь предлагаю вашему вниманию *упражнение "Стоп!"*. Часто споры и ссоры возникают из пустяка: не вымыл посуду, порвал джинсы и т. д. Круговорот повседневных дел затягивает человека, все дневные отрицательные эмоции родители нередко выплескивают на детей. Первый шаг - научиться останавливать момент перед мысленным взором. Замолчите на мгновение, скажите "Стоп!" и задайте себе вопрос: "Зачем?". Взглянув на себя со стороны, вы поймете, что немытая посуда или порванные джинсы, гнев начальника или ссора с сослуживцем не стоят любви и доверия вашего ребенка, мира в вашей семье.

Педагог:

- Еще один полезный прием - *упражнение "Терапия общения"*.

Именно с детьми 10-14 лет начинаются проблемы. Послушный, дисциплинированный в начальных классах ребенок вдруг превращается в неуправляемого, бунтующего, всегда готового на резкость и грубость подростка. Как "погасить" возбужденного ребенка? Как успокоить и сбалансировать его психику? Как снять нарождающийся конфликт во взаимоотношениях с ним? Предлагаем вам один из эффективных приемов.

Известно, что кроме потребности в самоутверждении у подростков есть потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предметом их коммуникаций зачастую выступает их собственное "Я": как я выгляжу и т. п. Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает: какой он человек? Он как бы стоит перед большим шкафом, в котором висит множество разных "психологических костюмов". Молодой человек примеряет на себя то одну "одежду", то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит. Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения и вы увидите, как назревающий между вами конфликт сменится сердечной дружбой и взаимопониманием. Заведите правило регулярно разговаривать с сыном или дочкой. Ваша беседа может длиться 40-50 мин. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности. Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не учите жизни, общайтесь на равных. Звук вашего голоса, ваше доброжелательное открытое лицо выступят эффективными психотерапевтическими средствами. Уже через месяц-полтора вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее, уравновешеннее. И, как вследствие этого, все реже и реже будет нарушать дисциплину, меньше грубить, начнет лучше учиться.

Психолого-педагогические советы:

Дорогие родители, при общении с подростками применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

Прием 1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей.

Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позволяйте ребенку выразить его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "потребность в эксперименте".

Прием 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.

3. Итог

Педагог:

- А сейчас предлагаю вам посмотреть видеоролик.

Просмотр видеоролика 1 социальной рекламы Детского телефона доверия «Мы доверяем!» Юлия Ауг, официальный сайт «Детский телефон доверия».

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников занятия чувствовал и думал в процессе просмотра видеоролика.

Педагог:

- Уважаемые родители, спасибо вам, что приняли участие в круглом столе, ждем вас на следующем занятии. А для того, чтобы вы смогли на практике использовать полученные навыки, мы предлагаем вам памятку.

Любите своего ребенка, относитесь к нему с должным терпением, и у вас все получится!

Памятка для родителей

1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб:

- попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;

- демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;

- сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;

- определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;

- оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?

- постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;

- излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

2. Если ссора все-таки разгорелась:

Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.

Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.

Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".

Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

3. Если ребенок ушел из дома:

Не паникуйте. вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.

Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в "Скорой помощи" и милиции.

Соберите сведения об его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.

При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать - результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.

Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.

Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.

Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.

В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.

Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей - в возвращении на учебу, работу и т.д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

Принципы толерантного общения

Дайте свободу. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

Никаких нотаций! Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

Идите на компромисс! Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

Уступает тот, кто умнее! Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.

Не надо обижать! Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

Будьте тверды и последовательны! Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.