

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Семья – это определённый морально-психологический климат, это **школа отношений** с людьми. Именно в семье складываются представления ребёнка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. В семье подросток переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности. Семья для ребёнка – это место его становления. От семьи зависит мировосприятие ребёнка и его жизненные установки и принципы.

Дети не выбирают родителей, они принадлежат им фактом своего появления на свет. Поэтому очень важно, чтобы **родители были приняты, узаконены собственными детьми**. Для этого родителям необходимо ежедневно трудиться над выполнением главной задачи – созданием в семье **благоприятной комфортной атмосферы взаимопонимания и развития**.

Рекомендации родителям подростка (основные принципы воспитания и общения)

1. Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

Научитесь встречать детей после их пребывания в колледже. Задайте вопросы: «Что было интересного?», «Как твои успехи?» и т. п. **Чаще разговаривайте с ребёнком**. Помните, что ни компьютер, ни социальные сети не заменят ему Вас. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.

Не огораживайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ребёнком.

Поддерживайте увлечения подростка, проявляйте заинтересованность в его хобби (при условии, что они не опасны для ребёнка и общества).

2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к сопереживанию, отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

Говорите обо всём без боязни и сохраняйте доверие к ребёнку, который задаёт каверзные вопросы и противоречит. Вызывайте детей на разговор: о вашей работе, о ваших делах, о предстоящем отпуске и т. д. Спорьте, но уважительно, и сохраняйте доброе отношение и доверие к тем детям, которые спорят с вами. Радуйтесь тому, что у них возникают собственные взгляды, свои убеждения, пусть они отличаются от Ваших, лишь бы были они разумными. Умейте признавать свою неправоту. Семья - первая среда приобщения ребёнка к социальной жизни.

Один из приёмов в общении может быть следующим: создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с Вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

В ходе ежедневного общения рекомендуем Вам использовать психологический приём **«Безраздельное внимание»**: Пожалуйста, посвятите каждый день 20-30 минут своему ребёнку, ни на что не отвлекаясь. Чем заниматься в такие минуты, не имеет значения. Главное, чтобы ребёнок почувствовал, что «Я один на один с мамой (папой). Меня готовы выслушать».

Учредите семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе (в выходной день), делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня (недели).

3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у

ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к будущим детям.

Ребёнок должен чувствовать, что он любим, **несмотря на сложности его характера или имеющиеся у него проблемы**. Необходимо максимально исключить из общения окрики, грубые интонации.

Объединяйтесь семьёй, когда нужно преодолеть какие-то трудности, всё делайте сообща. Все дела, все радости и беды должны быть общими.

4. Признание и одобрение со стороны родителей. Радуйтесь успехам ребёнка, даже незначительным. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. **Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.**

5. Доверие к ребёнку. Отношение к ребёнку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит, когда ребёнок занят формированием собственной индивидуальности. В этот период подросток пытается изменить отношения с родителями - проявляя собственную индивидуальность, он ориентируется на иную, чем у родителей, систему ценностей. Но при этом, ему по-прежнему необходимы прежнее общение, привязанность и доверие.

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

6. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

Не командуйте ребёнком, а просите, находите мотивацию к правильным поступкам.

7. Во всём нужно действовать собственным примером. Личный пример – это единственный способ завоевать уважение детей. Трудно запретить подростку курить, если сам родитель курит. Нельзя добиться аккуратности и вкуса в одежде девушки, если сама мама неаккуратно и безвкусно одевается. Необходимо следовать тем же принципам, которым учите детей. Те из подростков, кто гордится своими родителями, ориентируется на них, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

8. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

9. Сотрудничество с колледжем. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с куратором, педагогом-психологом, заведующим отделением, заместителем директора по воспитательной работе.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Советы психолога родителям подростков

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Подсказки для родителей

- 1.** Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.
- 2.** Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
- 3.** Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
- 4.** Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.
- 5.** Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Родителям подростков следует знать, что...

Для подростков характерны следующие психологические реакции:

- Реакция эмансипации проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

- Реакция оппозиции может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребёнку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

- Реакция компенсации – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Блестящий, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

- Реакция группирования со сверстниками. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

Памятка родителям трудновоспитуемых подростков

- Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.
- Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.
- К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.
- Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.
- Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

Рекомендации для родителей «трудных» подростков

- Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.
 - Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.
 - Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.
 - Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.
 - Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.
 - Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.
 - Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.
 - Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.
 - Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.
 - Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.
- Помните, что ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

«Трудный подросток». Что же делать родителям?

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

- Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

Если подросток находится в состоянии душевного кризиса:

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом...»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом.»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается-значит, не старался!»

В критической ситуации не бойтесь обратиться за помощью к специалистам (врачам, психологам, психиатрам)!

Помните! Только **деятельная любовь родителей** поможет одним детям сохранить и развить свою красоту, ум и здоровье, а другим скорректировать свои недостатки и проявить свои достоинства.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!