# Памятка родителям «Особенности подросткового возраста».

# Рекомендации родителям.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности этого возраста в большой мере связаны с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой. Центральным психологическим новообразованием в подростковом возрасте становится формирование у подростка чувства взрослости, как субъективного переживания отношения к самому себе как к взрослому. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельности, что непременно приводит к конфликту между взрослыми и подростками. В результате возникает кризис подросткового возраста. Потребность высвободиться от опеки родителей связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль за поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на негативизм, конфликтность. Именно в этот сложный период для ребенка меняется референтная (значимая) группа: от близких, родителей к среде сверстников. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых, критику которых он отвергает, обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего - то поведения или моральных ценностей. Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте. Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство.

Выстраивание отношений со сверстниками, соперничество, неопределенность с последующей жизнью, неуверенность в своих способностях – для них очень много трудностей, и стрессов, и мы, родители стремимся им помочь, зачастую беря на себя значительную часть из них. Но именно преодолевая эти трудности, они развиваются. Давая им «волшебную пилюлю», делая что-то ЗА ребенка, мы не делаем их счастливыми, а облегчаем страдание и… не даем развиваться. Да, ему сейчас тяжело, но это единственный способ научиться жить. А что будет потом, во взрослой жизни, когда не будет рядом папы, мамы и того, кто вовремя подсунет таблетку? Когда он останется НАЕДИНЕ С СОБОЙ? Выход из даже самых неприятных и тяжелых ситуаций и состояний для подростка лежит в познании себя, и самое большое, что могут сделать родители, – это помочь ему сделать это.

# 

Трудных детей НЕ БЫВАЕТ! Нежелательное поведение проблемного ребёнка – это часто попытка его психического «выжить, во что бы то ни стало» в неблагоприятных для него обстоятельствах. Поэтому, необходимо ребенка понимать, поддерживать, знать о чем он думает, что чувствует. А для этого, необходимо установить в семье правила: правила взаимного уважения, безоценочности суждений, и использовании «Я-сообщений», общаться на «языке чувств», навык которых которые рекомендовано закреплять и использовать в семье.

Я-сообщение или я-высказывание – это способ ведения беседы. Ты сообщение: «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», все они начинаются с обвинения в адрес другого человека, и обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением»:

1. Оно позволяет вам выразить мысли и чувства в необидной для собеседника форме.

2. «Я-сообщение» дает возможность собеседнику ближе узнать вас.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, собеседник становятся более искренним в выражении своих. Собеседник начинает чувствовать, что ему доверяют.

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем собеседнику возможность самому принять решение.

Метод

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

|  |  |
| --- | --- |
| Ты-сообщение | Я-сообщение |
| Прекрати мельтешить перед глазами! | Когда Ты ходишь "туда-сюда" мне очень трудно сосредоточиться! |
| Выключи музыку, сколько можно говорить! | Музыка мешает мне работать |
| Прекрати мне хамить! | Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти |
| Убери за собой со стола! | Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда |
| Оденься теплее! | Я беспокоюсь за твое здоровье. |

# 

Ребенку необходимо давать больше свободы и ответственности, за свои действия, не решать за него, не заставлять и не настаивать, отказаться от обвинительной позиции, оказывая при этом поддержку, грамотно направляя его.

«Волшебные вопросы», направляющие ребенка:

Что ты хочешь?

А зачем тебе это?

Представь, что ты уже получил то, что хочешь. Что будешь с этим делать? Сколько будешь радоваться? Ты точно этого хочешь?

Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?

Что может повлиять на изменение ситуации?

Что ты будешь делать?

Какие могут быть последствия для тебя и других?

Что для тебя в этом самое трудное?

Что бы ты посоветовал другому, окажись он на твоем месте?

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе делать?

Я не знаю, что делать/ дальше. А ты как думаешь?

Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал? Что бы потом сделал?

В чем ты выиграешь, а в чем проиграешь, если так сделаешь?

Что должен уметь? Где и как будешь этому учиться?

Кто и чем может тебе помочь?

Когда ты начнешь это делать?

Ты точно достигнешь при этом своей цели?

Какие возможны трудности и препятствия?

Что будешь делать в этом случае?

Пример диалога, взятый из просторов интернета, и, спасибо автору! (пример, конечно, утрированный и усиленный для понимания методики):

Сын: Я хочу Х-ВОХ

Мама: Зачем?

Сын: Я буду играть. Это здорово. Там можно двигаться.

Мама: А почему у тебя все еще его нет?

Сын: Потому что ты не покупаешь!

Мама: А почему я не покупаю?

Сын: Потому что у тебя денег нет.

Мама: Совсем-совсем нет?

Сын: Есть, но на Х-ВОХ ты их не потратишь

Мама: А почему?

Сын: Потому что ты их тратишь на другие вещи.

Мама: На какие?

Сын: Наверное, на более нужные.

Мама: Что может изменить ситуацию?

Сын: Если мы будем меньше тратить?

Мама: От чего ты готов отказаться ради Х-ВОХ?

Сын: От кино и конфет

Мама: Можешь посчитать, сколько за месяц сэкономишь таким образом?

Сын: Около тысячи

Мама: Сколько месяцев будешь так копить на Х-ВОХ?

Сын: Полтора года.

Мама: Можешь подождать полтора года? Пожить полтора года без кино и конфет?

Сын: Нет

Мама: Есть еще идеи?

Сын: Я пойду работать?

Мама: Куда тебя возьмут в 11 лет работать? Кто тебе будет платить?

Сын: Никуда. Не знаю.

Мама: Пока ты этого не знаешь, пока не придумал, как зарабатывать деньги, что еще ты можешь предложить для достижения цели?

Сын: Тебе надо больше зарабатывать.

Мама: Прекрасно. Можешь подсказать, как мне больше зарабатывать?

Сын: Больше работать.

Мама: А где мне взять на это время?

Сын: Что-то другое не делать.

Мама: Например? Не спать, не есть, не отдыхать я не могу. Куда еще уходит мое время?

Сын: Ты еще ходишь в магазин, готовишь, моешь посуду.

Мама: Что еще?

Сын: Еще пылесосишь.

Мама: Что из этого я могу не делать? Кто будет делать это вместо меня?

Сын: Я могу пылесосить, мыть посуду.

# Мама: Супер! Я как раз собиралась покупать посудомойку. Она стоит столько же, как Х-ВОХ. Но если посуду будешь мыть ты, то посудомойка мне не нужна. Ты готов мыть посуду каждый день, если мы купим Х-ВОХ?

Сын: Конечно!

Мама: Ты готов мыть полгода посуду, пока снова не накопим на посудомойку?

Сын: Готов.

Мама: А если ты не выполнишь договоренность? Если я куплю ХВОХ, а ты откажешься мыть посуду? Как мне тогда поступить?

Сын: Ну, будет честно, если ты заберешь у меня Х-ВОХ.

Мама: А если ты наиграешься за два дня, Х-ВОХ тебе надоест и ты перестанешь мыть посуду? У меня тогда не будет ни денег на посудомойку, ни чистой посуды. Что я буду чувствовать? Что бы ты почувствовал на моем месте?

Сын: Что меня обманули.

Мама: Ты будешь дальше продолжать верить человеку, который тебя обманул?

Сын: Нет.

Мама: Будешь дальше с ним о чем-то договариваться, что-то для него делать?

Сын: Нет.

Мама: У тебя будут еще какие-то желания, после того, как Х-ВОХ получишь?

Сын: Конечно.

Мама: То есть, ты понимаешь, что если ты, получив Х-ВОХ, нарушишь условия нашей договоренности, то дальнейшие твои желания я не буду стараться выполнить? Ты понимаешь, что в твоих интересах выполнять условия договора?

Сын: Конечно.

Мама: Что может помешать тебе выполнить условия?

Сын: Я могу устать.

Мама: Как предлагаешь решать проблему?

Сын: Давай у меня будет выходной от посуды в воскресенье.

Мама: Хорошо. Договорились?

Сын: Договорились.

# Сравните с другим диалогом:

# Сын: Я хочу Х-ВОХ

# Мама: Давай я куплю, но за это ты всегда будешь мыть посуду в течение года, кроме выходного дня. А если не будешь, то я тебе больше никогда ничего не куплю.

# Вроде бы договоренность по факту та же самая. Но результат – разный. Во втором случае условия ребенку навязаны взрослым. В первом случае — ребенок сам (с помощью наводящих вопросов) пришел к договоренности, а значит уровень осознанности и ответственности за соблюдение условий договора будет выше. И еще ребенок получил опыт решения жизненной задачи.

# В таком  подходе создается атмосфера сотворчества родителя и ребенка. Со стороны родителя это следование за интересами ребенка и направление ребенка с помощью «волшебных вопросов». Со стороны ребенка – это творческий поиск, исследование своих выборов, смелость принятия решения, активная деятельность. Ключевым элементом для ребенка здесь является осознание и ответственность: «Я знаю, как я могу изменить свою жизнь».

# 