

Как наладить отношения с подростком

1. Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

Это нужно, для того чтобы:

- Подросток убедился, что вы его слышите;
- Он может услышать самого себя как бы со стороны и лучше понять себя;
- Он убедится в том, что вы его правильно поняли.

2. Слушая подростка следите за его мимикой и жестами. Иногда дети уверяют, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают верьте мимике, выражению лица, жестам, интонациям.

3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивните головой, возьмите за руку.

4. Поощряя подростка, поддерживайте разговор, демонстрируя вашу заинтересованность. «А что было дальше?», «Расскажи мне об этом...»

Подростки – активны и энергичны, что сильно пугает родителей. Покажите разумные пути выхода энергии, научите подростка отстаивать свои интересы.

Организм ребенка наполнен мощной энергией, которую необходимо направить в нужное русло. Полезное увлечение (спорт, хобби, кружки и пр.) даст выход адреналина и поможет избежать многих проблем.

Чтобы заложить первые основы будущих перемен специалисты советуют:

- рассказать подростку о своих страхах, чтобы он мог вас понять;
- выслушать ребенка без критики, пусть выскажет свое мнение;
- быть готовым слушать и понимать;
- давать советы подростку только в том случае, если он попросит;
- подросток также не обязан следовать вашим советам.

Любой неверный шаг со стороны родителей приводит к тому, что подросток «закрывается», перестает делиться своими проблемами и переживаниями или даже хуже – начинает врать.

- Интересуйтесь тем, что интересно ему, будь это музыка, компьютерные игры, виртуальное общение, спорт и т.д. Намерение объяснить подростку, что его интересы неправильные приведет к тому, что он не будет с Вами обсуждать эту тему. Если вникнуть в суть интересов ребенка и беседовать об этом, то всегда есть шанс найти понимание и доверие.

- Помните, что любое навязывание мнения подростком воспринимается «в штыки».
- Будьте терпимее, не поддавайтесь соблазну осуждать. Это вызывает отторжение у подростка. Не стоит пускаться в критику или давить на подростка. Наладить нормальные отношения можно, если родители всегда открыты для контакта, готовы выслушать и говорить на равных. И только заслужив такой статус, вы сможете влиять на позицию ребенка разумными аргументами и доводами.

- Несмотря на то, что многие подростки дистанцируются от семьи, проводить время вместе необходимо. Внимательным родителям в этом случае важно найти те формы времяпровождения, которые будут интересны всем участникам (поход на футбольный матч, различные виды активного отдыха, туризм, шопинг или даже виртуальные развлечения).

Важно соблюдать подход к детям уравновешенный, свободный, направленный к уму и сердцу ребенка, ориентированный на его действительные потребности.

Это подход, основанный на определенной независимости, в меру категоричный и настойчивый, являющийся для ребенка опорой и авторитетом, а не властным, командным приказом или уступчивой, пассивной просьбой.

Отклонения в поведении детей и молодежи свидетельствует чаще всего о серьезных нарушениях в жизни семьи.

Профилактика депрессий и негативных проявлений поведения у подростков

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями:

- Имеют возможность обсуждать с родителями их отношения;
- Имеют возможность периодически высказывать претензии;
- Понимают, что взрослые их слышат;
- Периодически выплескивают напряжение.

«Профилактика депрессий и суцидов не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным, неполноценным» И.С. Кон

Главный стрессор для подростков – семейные конфликты, которые ложатся на гормональный фон, экологические стрессоры, проблемы самоидентификации у подростков

10-15% подростков говорят о попытках самоубийства.

У 15-20-летних самоубийство 3-я причина смерти

Риск возникновения проблем возрастает, если подросток находится в изоляции (конфликт с родителями, родители заняты работой, выяснением отношений между собой, алкоголизация родителей и пр.)

Помогающие специалисты:

- Социальный педагог;
- Педагог-психолог;
- Семейный терапевт;
- Врач-психиатр;
- Школьный инспектор.

Памятка для родителей подростков

- Вы перестали понимать ребенка
- Он изменился внешне и стал неуклюжим
- Он ведет себя не так как раньше, иногда вызывающе
- Прежние методы воспитания и обучения уже не действуют
- У него на все свое мнение, которое уже не совпадает с Вашим.

Это значит, что ребенок превратился в подростка

Признаки подросткового возраста:

- Рост тела, неравномерное развитие внутренних органов;
- Появление вторичных половых признаков;
- Гормональный взрыв;
- Неадекватная эмоциональность (грубость, плаксивость, частая смена настроения);
- Неадекватная самооценка, чаще заниженная;
- Важна внешность;
- Появляется абстрактность и критичность мышления;
- Характерно дихотомическое «черно-белое» мышление;
- Сформирована способность рассуждать и стоять гипотезы;
- Снижается интерес к учебе;
- Подвергают сомнению модели поведения взрослых;

- Расширяют границы допустимого (все хотят попробовать, поэтому нарушают правила, охотно идут на риск);
- Живут сегодняшним днем;
- Недооценивают значения взрослых в своей жизни (что ими обеспечен «тыл»);
- Важно общение со сверстниками, интересны «чужие» люди;
- Склонны к групповому «заражению» (делать то же, что сверстники);
- Частая смена интересов и идеалов;
- Демонстрируют взрослость различными методами.

Подростковый возраст – это период, который оказывает влияние на всю последующую жизнь человека. Этот период определяет (закладывает) как человек будет:

- реагировать на события своей жизни;
- принимать решения;
- какой круг общения выберет;
- как будет относиться к самому себе и своим близким;
- как будет строить отношения с противоположным полом и коллегами;
- будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого;
- каковы будут его стремления, и как он будет преодолевать трудности.

Если Вы хотите сохранить хорошие отношения с подростком важно:

- Исключить нотации и длинные предложения в общении с ним;
- Перестать опекал подростка тотально;
- Избегать чрезмерной критики;
- Предлагая что-либо сделать, предоставлять возможность самому выбрать время или способ;
- Предъявлять аргументированные требования;
- Позволяйте столкнуться с последствиями своих действий или бездействий и самостоятельно исправить их;
- Отказаться от насилия;
- Оказывать поддержку, выразить понимание, подбадривать.

Мы заботимся о подростке и помогаем ему формировать важные жизненные умения:

- понимать свои особенности, потребности, склонности, способности, возможности и желания;
- ставить перед собой адекватную цель и выстраивать последовательные шаги к цели;
- задумываться о последствиях своих действий;
- принимать на себя ответственность и самому отвечать за полученный результат;
- договариваться с людьми, разрешать конфликты, отстаивать себя и просить о помощи, правильно реагировать на критику и выразить благодарность, преодолевать трудности и расслабляться;
- проявлять заботу о других людях.

Успешное взаимодействие с подростком возможно при условии, если взрослые растут и развиваются вместе с ним.

Как реагировать на подростковые «колкости»:

1. Осознайте свои чувства, связанные с подростком, часто это бывает растерянность и раздражение.
2. Прежде, чем их «сбросить» на «источник» негативных переживаний скажите себе «Стоп» и попытайтесь понять, что кроется за негативным поведением. Например:
 - Подросток ведет себя вызывающе и «нарывается» на скандал – может быть он испытывает напряжение, связанное с предстоящей контрольной.

- Постоянно канючит и ноет – нуждается во внимании.
- Вызывающе одевается – хочет быть заметной личностью.
- Агрессивно себя ведет – нуждается в помощи и признании.
- Отказывается выполнять задание – не уверен в своих знаниях и способностях.

3. Используйте полезные фразы в общении с подростком:

«Давай поговорим»;

«Что думаешь об этом?»;

«Что ты собираешься с этим делать?»;

«Что будет, если ты это сделаешь?»;

«Мне интересно твое мнение»;

«С тобой стало интересно общаться»;

«Ты рассуждаешь, как взрослый, а легко ли это будет сделать?»;

«Спасибо, что ты мне доверяешь»;

«Я сохраню твою тайну и ни с кем не буду это обсуждать».

4. Помните, что подросток нуждается Вашем внимании и поддержке значительно больше, чем, кажется на первый взгляд.