

Негармоничное поведение родителей	Последствия для подростка
Недостаток внимания к подростку, его проблемам и интересам, отсутствие общения и привязанности между родителями и детьми.	Асоциальное поведение подростка: побеги из дома, демонстративное «ничегонеделание», эпатажные выходки и эмоциональные провокации.
Чрезмерное внимание к ребенку, большое количество запретов и ограничений, отсутствие личного пространства и поля для принятия самостоятельных решений.	Инфантильность, неумение дать сдачи, отстаивать свою территорию; протесты по отношению к родителям по защите собственного «Я».
Поощрение малейших прихотей и желаний, отсутствие требований и границ, чрезмерная любовь и обожание.	Неадекватная оценка себя по отношению к окружающим, чрезмерное самомнение, потребность в постоянном внимании к собственной персоне.
Диктаторский, спартанский стиль воспитания, завышенные требования, отсутствие похвалы, чрезмерно жесткий стиль общения, невнимание к желаниям и интересам ребенка.	Либо замкнутость, уход в себя и собственный мир, отстраненность от социума, либо опускание «во все тяжкие» и демонстративное нарушение всех запретов и ограничений, установленных родителями.
Завышенные требования, несоответствующие возрасту обязанности и роли в семье: выполнение родительских функций по отношению к младшим детям, возложенное на ребенка «взрослое» чувство долга и ответственности по отношению к семье, непризнание его детства как такового.	Затяжные депрессивные состояния, бесконтрольная агрессия, вспышки гнева по отношению к объекту ответственности.

Как вернуть доверие подростка?

Проблемы в отношениях с ребёнком? Он вас не слушает, грубит, дерзит, норовит всё сделать по-своему? Хотите изменений? Открытых, искренних, уважительных отношений? Это непросто. Вам придётся потрудиться. Доверие нужно завоевать. Но оно того стоит. Готовы?

Шаг 1. Вспомните, всегда ли у вас были трудности в отношениях?

Если да, то постарайтесь стать другом своему ребёнку, чтобы он научился вам доверять. Другом же вы сможете стать только тогда, когда у вас появится желание помочь своему ребёнку подготовиться ко взрослой жизни. Причём это должно быть не желание показать неправоту ребёнка, а именно *желание помочь ему*.

Если ваши отношения с ребенком не всегда были такими холодными, как сейчас, то постарайтесь выяснить, где произошёл сбой, что стало причиной и кто в этом виноват. Пусть вас не пугают всевозможные мифы про трудный возраст, про то, что время упущено и былого назад не вернёшь. Это ваш ребёнок, и пока он находится под вашей опекой, вы можете и должны сделать всё от вас зависящее, чтобы научить его делать правильный выбор и нести ответственность за него. *Итак, давайте определим, чего же мы хотим от наших отношений с ребёнком.*

Шаг 2. Опишите на листе бумаги ваши идеальные отношения с ребенком так, как вы их себе представляете.

Можете разукрасить их разными эмоциями. Пишите всё, что придёт в голову, здесь нет никаких рамок. А теперь ответьте себе на такой вопрос: что вам мешает иметь с ребёнком отношения вашей мечты? Что мешает лично вам? Может быть, у вас нет на него достаточно времени? Что послужило началом отдаления? Помните, что это не случается в один момент! За один раз можно потерять кошелек, но не доверие ребёнка!

Следующий шаг приведёт вас к окончательной победе над любым непониманием.

Шаг 3. Попросите прощения, признайте свои ошибки.

Если вы никогда не просили у своих детей прощения, это то самое время, чтобы начать. Оно даёт шанс новому, лучшему, что может быть между вами и ребёнком. Не ждите в ответ ответного покаяния, важно, чтобы ребёнок поверил вашим намерениям. Самое главное, что может произойти с вами в этот момент — это искренняя радость от того, что вы вместе, что можете наконец-то поговорить начистоту и шаг за шагом строить отношения вашей мечты.

Держитесь нового выбранного курса, не повторяйте старых ошибок, и у вас всё получится!



Подростковый возраст: подготовиться нельзя расслабиться



Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет.

Марк Твен

Как найти общий язык с подростком?

Самая большая трудность подросткового возраста – это одновременная очень мощная перестройка организма и психики ребенка.

Подростковым возрастом принято называть период от 10-11 до 15-16 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой.

Подростки не могут ничего из того, что могут дети (болтаться без дела, весь день играть, не планировать свое будущее, быть безответственными...), **а должны все то, что должны дети** (слушаться, отчитываться, подчиняться взрослым...).

Подростки не могут ничего из того, что могут взрослые (гулять всю ночь, решать, чем заниматься...), **а должны делать все то, что должны взрослые** (быть ответственными, планировать будущее...).

Поэтому самая главная задача каждого ребенка - узнать, какой он сам, а каждого родителя - дать ему это понять.

Всегда помните, что подросток находится в некомфортном для него мире: он только сделал первый шаг из привычного окружения детства в огромный и чужой мир взросления. Пока он «завис» между этими двумя измерениями, он как никогда раньше нуждается в вашей помощи и понимании. Следующие советы помогут вам установить контакт с подростком и помочь ему вырасти уверенной в себе, сильной и зрелой личностью.

Вам понадобятся знать **восемь «волшебных» слов**, которые связывают родителей и детей и делают их отношения более близкими и позитивными:

- ♥ умение прощать,
- ♥ доверять,
- ♥ благодарить,
- ♥ ценить,
- ♥ извиняться,
- ♥ уважать,
- ♥ быть смелым!



- ♥ И восьмое слово — **Завтра**: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку:

- ~ Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытайтесь при этом руководить.
- ~ Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.
- ~ Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в Вашей жизни.
- ~ Спросите ребенка, хочет ли он получить Ваш совет.
- ~ Поддерживайте в Вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если Вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости:

- ~ Демонстрируйте ребенку, что Вы сможете справиться со всем, о чем он Вам расскажет.
- ~ Действуйте вместо того, чтобы реагировать!
- ~ Вместе работайте над поиском решения.
- ~ Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к Вам поговорить.

Проблема конфликта в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте особенности развития психики и организма складываются так, что ребенок переживает одновременно несколько серьезных **внутренних конфликтов (противоречие в желаниях):**

- ~ желание быть взрослым - отрицание ценностей окружающих взрослых;
- ~ ощущение себя центром вселенной – самокритика и неприятие себя как личности;

- ~ желание быть «как все» - глубокая потребность заявить о своей индивидуальности и исключительности;
- ~ половое созревание – страх и неприятие перемен, происходящих в организме;
- ~ влечение к противоположному полу – неумение выстраивать отношения.

Подростку трудно справиться с таким наплывом эмоций, переживаний и физических ощущений, в этот период. Внутренние конфликты неизбежно находят отражение во внешней жизни.

Как разрешать конфликт с подростком:

- ~ Говорите спокойно и твердо.
- ~ Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».
- ~ Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться. Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.
- ~ Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- ~ Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- ~ Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

Откройте для подростка - где «заканчиваетесь» Вы «начинается» он.

- ~ Помогите ребенку взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.
- ~ Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справиться.
- ~ Поощряйте его желание стать самостоятельным.
- ~ Научите его отказываться, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.
- ~ Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на Вас.



Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность:

- ~ Когда Вы даете обещание и выполняете обещанное, Ваш ребенок видит надежность и порядочность.
- ~ Когда у Вас есть мужество поступать правильно, Ваш ребенок испытывает доверие и уважение к Вам.
- ~ Когда Вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло, Ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.
- ~ Когда Вы быстро прощаете, Ваш ребенок видит сочувствие и понимание.
- ~ Подчиняясь законам и правилам, Вы формируете его гражданское сознание.

Как найти путь к сердцу Вашего подростка:

- ~ Уважайте потребности Вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.
- ~ Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.



Как выстроить отношения с ребенком, чтобы не навредить ему?

Родительская семья является первой и важнейшей в жизни ребенка моделью взаимоотношений между людьми.

Возможные перекосы и дисгармония в семейных отношениях наиболее остро проявляются именно в подростковом возрасте ребенка. Несколько примеров негармоничного поведения родителей и их последствия для подростка.