

Консультации психолога для родителей 8 класса

ТЕМА1. Домашняя работа: удовольствие или наказание

ТЕМА2. Как научиться понимать и принимать подростка?

ТЕМА3. О родительском авторитете

ТЕМА4. Конфликты с подростком и пути их разрешения.

Как вести себя в конфликтных ситуациях

ТЕМА5. Как научить подростка быть ответственным

за свои поступки

ТЕМА 1

Домашняя работа: удовольствие или наказание

Известный психолог Эльконин-Давыдов так говорил о значении домашних заданий в учебной деятельности школьника: «Фактически постепенно должна стираться грань между классными и домашними заданиями с переходом к непрерывной, индивидуальной самостоятельной учебной деятельности школьника».

Домашние задания играют огромную роль в развитии самостоятельных учебных умений школьника. Системная работа ученика дома приводит к тому, что процесс учения его не отягощает, он получает навыки поиска информации, учится выполнять работу качественно и в срок.

Домашнее задание выполняет различные функции.

- Одной из главных является функция выравнивания знаний и умений ребенка, его навыков в том случае, если он долго болел и много пропустил или не усвоил какую-то довольно сложную тему.

- Вторая функция домашнего задания - это стимулирование познавательного интереса учащихся, желания знать как можно больше по предмету или по теме. В этом случае колоссальную, положительную роль играют дифференцированные домашние задания.

- Третья функция домашнего задания - развитие самостоятельности ученика, его усидчивости и ответственности за выполняемое учебное задание.

Иногда родители, желая помочь своему ребенку в преодолении трудностей учения, пытаются помочь ему в выполнении домашних заданий. Они пишут сочинения, решают задачи, тем самым они лишают ребенка получения удовольствия от собственных достижений. Помощь родителей не формирует самостоятельность мышления, ответственность за порученное дело.

Почему так остро встает вопрос выполнения домашнего задания?

- Во-первых, потому, что дети учатся у разных учителей. В каждом предмете есть свои специфические требования к подготовке домашних заданий. Если ученик их не знает, если он их не усвоил, он сталкивается с большими трудностями, которые скажутся и на его учебных результатах, и на его физическом и эмоциональном состоянии.

- Во-вторых, само содержание домашнего задания направлено на развитие способности рассуждать, анализировать, делать самостоятельный вывод.

Самое элементарное в домашнем задании - это буквальное повторение пройденного учебного материала.

Главное назначение домашнего задания:

- воспитание волевых усилий ребенка, ответственности и самостоятельности;
- овладение навыками учебного труда, выраженное в различных способах учебной работы;

- формирование умения добывать необходимую информацию из различных справочников, пособий, словарей;

- формирование исследовательских умений ученика (сопоставление, сравнение, предположение, построение гипотезы и т. д.).

Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.

Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к учителю-предметнику.

Нередко в учебе возникают проблемы, несмотря на то, что ребята хотят хорошо учиться и радовать своих близких и окружающих. Причины плохой учебы часто связаны с увеличением количества предметов, сложностью предметов; во-вторых, неумение анализировать, плохая речь, слабая память и внимание; в-третьих, нежелание заставить себя заниматься, неразвитая, слабая воля.

Все эти проблемы решаемы, необходимо только внимание и терпение взрослых.

Чаше играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады.

Приучайте ребенка к режиму дня, тем самым развивая его волю и собранность.

Как организовать домашние занятия?

Я предлагаю несколько практических советов и приемов, которые могут помочь вам работать с детьми над домашними заданиями.

1. Составьте вместе с детьми расписание для домашней работы. Многим детям помогает, если у них есть четкое расписание, когда выполнять домашнюю работу. Для некоторых из них слишком велико бремя ответственности, если им приходится самим решать, когда приниматься за домашнюю работу. Такие дети могут принять решение, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или после ужина. Это их личное дело, которое зависит от их стиля учебы.

2. Распределите задания по важности. Для некоторых детей проблема, с какого задания начинать выполнение домашней работы, превращается в трудный выбор, и они могут очень долго мучаться этой проблемой.

3. Не сидите у ребенка над душой, пока он делает уроки. Для многих родителей это большая и постоянная проблема. Единственное, что можно сказать по этому поводу, это то, что родители, использующие такой способ контроля, не только подвергают себя огромному гневу, но и показывают их беспомощность.

4. Сначала проверьте то, что выполнено правильно. Родители часто имеют привычку обращать внимание в первую очередь на ошибки. Когда в следующий раз ребенок принесет вам свою работу на проверку, в первую очередь отметьте, как хорошо он выполнил те задания, которые сделаны без ошибок, правильно написанные слова и т. п.

5. Не разрешайте сидеть за уроками весь вечер напролет. Иногда родители разрешают ребенку сидеть над домашним заданием несколько часов подряд, пока не закончит. Это нормально, если ребенок все это время действительно работает, и если задание действительно требует столько времени на выполнение. Однако если вы видите, что через час или два после начала работы ребенок находится в том же положении, как и через 10 минут после начала работы, надо прекратить эту деятельность.

6. Стратегии успеха для заданий, выполняемых по учебнику. В большинстве учебников в конце каждой главы есть вопросы. Часто дети не знают, на что им надо обращать внимание в процессе чтения параграфов. Обсудите вопросы в конце главы с ребенком до того, как он начнет читать главу учебника. Используя эту стратегию, они будут знать, на какую важную информацию надо обращать внимание.

7. Обращайте внимание на невербальные сигналы. Родители часто говорят, что никогда не кричат на своих детей, когда помогают им делать уроки. Все было бы хорошо, если бы все общение происходило на вербальном уровне. Но мы знаем, что невербальные способы передачи информации являются очень существенной частью общения. Поэтому очень многие сигналы, особенно негативные, могут быть переданы очень просто, даже если вы сами об этом не подозреваете.

8. Избегайте доделывать домашнюю работу за ребенка. Некоторые родители готовы сделать за ребенка всю его домашнюю работу. Хотя исходно мотивом родителей может быть желание помочь ребенку справиться с особо трудным заданием, конечный результат может быть разрушителен.

У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если вы:

- с самого начала дадите ему понять, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых; никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор;
- вернувшись домой с работы или, наоборот, встречая ребенка из школы, не станете начинать общение с вопроса об уроках, найдете другую форму приветствия;
- никогда не станете использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;
- постараетесь не напоминать ребенку о его многочисленных прошлых промахах и неудачах и не напугаете предстоящими трудностями; сформируете отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому.

Мы уверены, если родители будут следовать правилам, о которых было рассказано выше, а педагоги прислушаются к нашим советам, то результат обучения и для детей, и для родителей, и для учителя будет более благоприятным.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 2

Как научиться понимать и принимать подростка?

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека и жизни семьи, где есть подросток. Само слово «подросток» нам уже о многом говорит. Человек еще не вырос, еще не стал взрослым, но уже совсем близок к этому.

Вспомните себя в этом возрасте. Как вам хотелось, чтобы взрослые считались с вашим мнением...как бурно вы реагировали, когда этого не происходило...как стремились добиться авторитета в среде сверстников...какие разные и противоречивые чувства вами переживались – от бессилия, одиночества и непонятности до ощущения своего всемогущества, осознания таких истин и понимания вселенной и человечества, о которых никто просто не догадывается!

Итак, подросток. Какой он?

Возраст – 11-15 лет. Сегодня дети взрослеют раньше и уже 11-летний ребенок может вполне называться подростком.

Психо-физические особенности:

Подростковый возраст совпадает с половым созреванием. Меняется тело, голос, черты лица и ...меняется характер. В милом и таком привычном образе ребенка родители вдруг обнаруживают кого-то совсем незнакомого, иногда циничного и дерзкого. «Это не наш ребенок! Где та милая девочка, которую мы растили?!» - привычные возгласы родителей подростка. «И в кого у него (нее) такой характер?!»

Наблюдается связанная с половым созреванием «гормональная буря», которая влияет на поведение и выражается :

- резкой сменой настроения
- вспышками агрессии
- замкнутостью
- претензиями к родителям и миру
- колебаниями самооценки
- гиперчувствительностью

Восприятие мира становится очень субъективным, обостряются эмоциональные переживания от переживания «кайфа» от мира и контакта с ним до отвращения и ужаса пребывания в этом мире.

Подросткам свойственно размышлять об устройстве мира, их захватывают разные философские темы, особенно актуальными становятся темы поиска смысла жизни, справедливости, добра и зла, любви и смерти.

Этот внутренний поиск сопровождается чтением книг (от фэнтэзи до экзистенциальной литературы), написанием стихов и рассказов, арт-попыток выразить себя в одежде, причёске, на стенах домов, своей комнаты, заборах т.д.

Интересует все запретное, тайное, мистическое. Привлекают фильмы ужасов, триллеры, драмы. Нередко в этом возрасте способом выразить себя становится принадлежность к той или иной субкультуре. И мы видим готов, эммо, гопников и т.д., которые своим видом демонстрируют друг другу и взрослым свои ценности и жизненные ориентиры.

Зачастую самому подростку крайне **трудно справиться со своими переживаниями** и резкими сменами настроений. Это пугает его и пугает близких . И именно поэтому подросток так нуждается в поддержке и понимании окружающих.

Какие ж основные проблемы и задачи решаются в подростковом возрасте? Что выходит на первый план? Чему необходимо научиться в этот период?

Ответ прост – навыкам общения с осознанием своего места и роли в социальной группе.

Отношения со сверстниками становятся самыми важными для подростка. Все остальное как бы подчиняется удовлетворению этой потребности. Это может быть живое общение в подростковых группах или тусовках или общение on-line во всемирной паутине Интернет. И то и другое может сочетаться. Таким образом, подросток нарабатывает навыки общения, учится распознавать смысл и подтекст, учится доверять себе и миру и находить меру этого доверия. Увлечения и интересы напрямую связаны с темой общения – это может быть театральная студия, современные танцы, игра на гитаре и т.д. И все, чем занимается подросток в это время, служит основной задаче – привлечь внимание сверстников, заработать авторитет, почувствовать свою ценность и значимость в группе, ощутить признание группы. Центральным становится переживания своего места в группе сверстников. Поиск этого достойного места.

Надо сказать, что группы или компании, создаваемые подростками в этом возрасте являются аналогией семьи, где есть более авторитетные старшие дети, играющие роль родителей и есть много братьев и сестер и конечно же конкуренция между ними за любовь и признание лидеров группы. Такая «семья» становится важнее семьи реальной и в ней есть возможность попробовать играть разные роли от шута и до лидера и наработать навык общения с людьми, навык выдерживания конкуренции и агрессии.

В этом возрасте подростки достаточно **ранимы, уязвимы** и тем не менее агрессивны. Способ выражения себя и своих эмоций порою чрезмерен. Самоутверждение иногда может сопровождаться правонарушениями от мелких хулиганских выходок до ситуаций с тяжелыми последствиями.

И конечно эта доминанта на общении и самоутверждении часто сопровождается снижением успеваемости в учебе и дистанцией в контакте с членами семьи.

Франсуаза Дольто пишет о подростках, как о переживающих утрату - у них умирает детство. Для меня такая трактовка была открытием новых смыслов этого периода. Думаю, что подростки - это дети, которые испытывают горе от потери мира, в котором они пребывали. Изгнание из рая - это изгнание из детства. Состояние хронического стресса. Но что при этом переживаем мы, взрослые? Думаю, на уровне контрпереноса нечто подобное...

Как же себя вести с подростком, чтобы сохранить доверительные отношения, которые бывают так остро необходимы и спасают в чрезвычайных обстоятельствах?

Рекомендации для родителей:

- Помните себя в этом возрасте и разговаривайте с подростком с позиции равного, а не с позиции «сверху».

- Воздерживайтесь от нравоучений и высказываний типа «А вот мы в твоём возрасте...» В лучшем случае вас не услышат, в худшем - будет ждать агрессивная реакция подростка.

- Ни в ком случае не сравнивайте вашего ребенка с детьми ваших друзей, коллег и знакомых. Это понижает самооценку и создает дистанцию в отношениях.

- При возникновении проблемных ситуаций воздержитесь от прямых советов. Эффективнее будет рассказать о том, как вы в свое время справились с подобной трудностью или же рассказать похожую жизненную историю с другими людьми при этом делая акцент на том, что вы верите в своего ребенка и в то, что он сможет принять правильное решение.

- Не обесценивайте переживаний подростка фразами «Да разве это проблема?» или «Что за ерунда!» или «Не переживай, все пройдет». Этим вы только отобьете охоту общаться с вами и обращаться за помощью. Чувства, которые испытывает подросток очень интенсивны и недооценивать их бывает опасным.

- Если вы видите, что ваш ребенок чем-то расстроен, попытайтесь поговорить с ним, проявляя заботу и бережное участие. Возможно, простые объятия без слов помогут больше, чем все ваши советы.

- В спорных ситуациях общения с другими людьми, постарайтесь занять нейтральную позицию: не обвиняя и не выгораживая других или своего ребенка. Постарайтесь задавать вопросы: Как ваш ребенок оценивает эту ситуацию? Где он видит и в какой мере свою долю в создании проблемы? Какой опыт он может из этого извлечь? В какой помощи от вас нуждается?

- В конфликтных ситуациях с вашим ребенком, хорошо, если вы и себе зададите следующие вопросы: Что есть во мне такого, что привело к конфликту? Что можно было бы сделать, чтобы избежать подобной ситуации в будущем?

- Учитесь договариваться с подростком, делая акцент на том, что это договор между равными взрослыми (ведь он так хочет добиться признания своей взрослости!) людьми и каждая из сторон отвечает за его соблюдение. Взрослый – означает прежде всего ответственный. И не забывайте, что требовать от других можно только тогда, когда и вы сами выполняете данные обязательства.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 3

О родительском авторитете

Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, слезы, наша вина перед другими людьми, перед страной. Дорогие родители, прежде всего вы всегда должны помнить о великой важности этого дела, о вашей большой ответственности за него.

Мы будем говорить подробно об отдельных деталях воспитательной работы – о родительском авторитете.

РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ

Часто приходится слышать вопрос: что делать с ребенком, если он не слушается? **Вот это самое «не слушается» и есть признак того, что родители в его глазах не имеют авторитета.**

Откуда берется родительский авторитет, как он организуется? Те родители, у которых дети «не слушаются», склонны иногда думать, что авторитет дается от природы, что это особый талант. Эти родители ошибаются, авторитет может быть организован в каждой семье, и это даже не очень трудное дело.

К сожалению, встречаются родители, которые организуют такой авторитет на ложных основаниях. Они стремятся к тому, чтобы дети их слушались, это составляет их цель. А на самом деле это ошибка. Авторитет и послушание не могут быть целью. Цель может быть только одна – правильное воспитание. Детское послушание, один из путей к этой цели.

Если дети послушны, родителям живется спокойнее. Вот это самое спокойствие и является их настоящей целью. На поверку всегда выходит, что ни спокойствие, ни послушание не сохраняются долго. **Авторитет, построенный на ложных основаниях, только на очень короткое время помогает, скоро все разрушается, не остается ни авторитета, ни послушания.** Есть много сортов такого ложного авторитета. Мы рассмотрим несколько, надеемся, что после такого рассмотрения легче будет выяснить, каким должен быть авторитет настоящий.

АВТОРИТЕТ ПОДАВЛЕНИЯ. Это самый страшный сорт авторитета, хотя и не самый вредный. Больше всего таким авторитетом страдают отцы. Если отец всегда рычит, всегда сердит, за каждый пустяк раздражается громом при всяком удобном и не удобном случае, хватается за палку или за ремень, на каждый вопрос отвечает грубостью, каждую вину ребенка отмечает наказанием – то это и есть авторитет подавления. Он ничего не воспитывает, он только приучает детей подальше держаться от страшного папаши. Он вызывает детскую ложь и человеческую трусость и в то же время воспитывает в ребенке жестокость. Из забитых и безвольных детей выходят потом либо слякотные, никчемные люди, либо самодуры, в течение всей своей жизни мстящие за подавленное детство.

АВТОРИТЕТ РАССТОЯНИЯ. Есть такие отцы и матери, которые серьезно убеждены в следующем: чтобы дети слушались, нужно поменьше с ними разговаривать, подальше держаться, изредка только выступать в виде начальства. У матери своя жизнь, свои интересы, дети находятся в ведении бабушки или другого лица. Нечего и говорить, что такой авторитет не приносит никакой пользы.

АВТОРИТЕТ ЧВАНСТВА. Это особый вид авторитета расстояния, но, пожалуй, более вредный. Некоторые люди считают, что они – самые важные деятели, и показывают эту важность на каждом шагу, показывают и своим детям. Дома они даже больше пыжятся и надуваются, чем на работе, они только и делают, что толкуют о своих достоинствах, они высокомерно относятся к остальным людям. Бывает очень часто, что пораженные таким

видом отца, начинают чваниться и дети. Перед товарищами они тоже выступают не иначе, как с хвастливым словом, на каждом шагу повторяя : мой папа – начальник и т.п. В этой атмосфере высокомерия важный папа уже не может разобрать, куда идут его дети и кого он воспитывает. Встречается такой авторитет и у матерей: какое-нибудь особенное платье, важное знакомство, поездка на курорт – все это дает им основание для чванства, для отделения от остальных людей и от своих собственных детей.

АВТОРИТЕТ ПЕДАНТИЗМА. В этом случае родители больше обращают внимание на своих детей; они уверены в том, что дети должны каждое родительское слово выслушивать с трепетом, что слово их это святыня. Свои распоряжения они отдают холодным тоном, и раз оно отдано, то немедленно становится законом. Такие родители больше всего боятся, как бы дети не подумали, что мама (или папа) ошиблась. Папа наказал ребенка, потом обнаружилось, что ребенок не так виноват, как казалось сначала, папа ни за что не отменит своего наказания: раз я сказал, так и должно быть. На каждый день хватает для такого родителя дела, в каждом движении ребенка он видит нарушение порядка и законности и пристаёт к нему с новыми законами и распоряжениями. Жизнь ребенка, его интересы, его рост проходят мимо таких родителей, незаметно, они ничего не видят, кроме своего начальствования в семье.

АВТОРИТЕТ ЛЮБВИ. Самый распространенный вид ложного авторитета. Многие родители убеждены: чтобы дети слушались, нужно чтобы они любили родителей, а чтобы заслужить эту любовь необходимо на каждом шагу показывать детям свою родительскую любовь. Нежные слова, бесконечные лобзания, ласки сыплются на детей в совершенно избыточном количестве. Если ребенок не слушается, у него немедленно спрашивают: «значит ты меня не любишь?». Родители ревниво следят за выражением детских глаз и требуют нежности и любви. Мимо внимания родителей проходят важные мелочи семейного воспитания. Ребенок все должен делать из любви к родителям. Здесь вырастает семейный эгоизм. Очень скоро дети замечают, что папу и маму можно как угодно обмануть, только нужно это делать с нежным выражением. Это очень опасный вид авторитета. Он выращивает неискренних и лживых эгоистов. И очень часто первыми жертвами такого эгоизма становятся сами родители.

АВТОРИТЕТ ДОБРОТЫ. Самый неумный вид авторитета. В этом случае детское послушание организуется через детскую любовь, но вызывается она уступчивостью, мягкостью, добротой родителей. Папа и мама выступают перед ребенком в образе доброго ангела: они все разрешают, им ничего не жаль, они не скупые, а замечательные родители. Такие родители боятся всяких конфликтов, предпочитают семейный мир, но очень скоро в такой семье дети начинают просто командовать родителями; родительское непротивление открывает самый широкий простор для детских желаний, капризов, требований.

АВТОРИТЕТ ДРУЖБЫ. Отец и сын, мать и дочь могут быть друзьями, но все же родители остаются старшими членами семейного коллектива, и дети все же остаются воспитанниками. Если дружба достигнет крайних пределов, воспитание прекращается или начинается противоположный процесс: дети начинают воспитывать родителей. В таких семьях дети называют родителей Петькой или Маруськой, потешаются над ними, грубо обрывают, поучают на каждом шагу. Ни о каком послушании не может быть и речи. Здесь нет дружбы, т.к. никакая дружба невозможна без взаимного уважения.

АВТОРИТЕТ ПОДКУПА. Самый безнравственный вид авторитета, когда послушание просто покупается подарками, обещаниями. Разумеется, в семье возможно некоторое поощрение, нечто похожее на премирование, но ни в коем случае нельзя детей премировать за послушание, за хорошее отношение к родителям. Можно премировать за хорошую учебу, за выполнение действительно какой-нибудь трудной работы. Но и в этом случае никогда нельзя заранее объявлять ставку и подстегивать детей в их школьной или иной работе соблазнительными обещаниями.

Мы рассмотрели несколько видов ложного авторитета. Но бывает часто и так, что родители вообще не думают ни о каком авторитете, живут как попало, и как-нибудь тянут

волынку воспитания детей. Сегодня родитель нагрел и за пустяк наказал сына, завтра он признается ему в любви, послезавтра что-нибудь ему обещает в порядке подкупа, а на следующий день снова наказал да еще и упрекнул за свои добрые дела. Такие родители всегда мечтают, как угорелые кошки в полном бессилии, в полном непонимании того, что они делают. Бывает и так, что отец придерживается одного вида авторитета, а мать другого. Детям в таком случае приходится быть, прежде всего, дипломатами и научиться лавировать между мамой и папой. Наконец, бывает и так, что родители просто не обращают внимания на детей и думают только о своем спокойствии. Главным основанием родительского авторитета только и может быть жизнь и работа родителей, их гражданское лицо, их поведение. Семья есть большое ответственное дело, родители руководят этим делом и отвечают за него перед обществом, перед своим счастьем и перед жизнью детей. Если родители это дело делают честно, разумно, если перед ними поставлены значительные и прекрасные цели, если они сами всегда дают себе полный отчет в своих действиях и поступках, это значит, что у них есть и родительский авторитет, и не нужно искать никаких иных оснований, и тем более не нужно придумывать ничего искусственного.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 4

Конфликты с подростком и пути их разрешения. Как вести себя в конфликтных ситуациях

Основная проблема, возникающая у подростков, это проблема взаимоотношений с родителями.

В юношеском возрасте ребенок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение. Подростковый возраст время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу. Так начинается отделение подростка от родителей, противостояние им. Ребенок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых.

В глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Остаются они и властью, распоряжающейся наказаниями и поощрениями, и примером для подражания, воплощающим в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, которому можно доверить все. Но со временем эти функции меняются местами. В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию. Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор. А вот если в младенчестве ребенок испытал боль, отчуждение, закладывается конфликт или базовое недоверие к миру. Такой ребенок, как правило, замкнут, необщителен, мало кому доверяет, неуверен в себе. Когда подходит пора подросткового возраста, такой ребенок часто вступает в конфликты, бывает агрессивен и раздражителен. Договориться с ним бывает очень сложно, так как мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка.

Стремление быть независимым проявляется, в первую очередь, в отрицании традиций, поведенческих норм, способов подавать себя, манеры одеваться, принятых в обществе. Хотя где-то в глубине души подросток ощущает потребность в авторитете. Это противоречие нередко вызывает особенно болезненную реакцию у взрослых и служит дополнительным катализатором конфликтов. Поведение подростка, которое внешне выглядит, как вызов, на самом деле является замаскированной просьбой принимать решения и действовать самостоятельно. Если родители неправильно понимают изначальный посыл вызывающего поведения подростка, в семье может начаться настоящая борьба за власть. На определенное поведение подростка следует абсолютно неадекватная реакция родителей. Дальше следует цепная реакция: бунт подростка, порочный круг. Положение усугубляется тем, что обе стороны находят подкрепление безупречности собственной позиции в реально существующих обстоятельствах. Родители уверены, что заботятся о здоровье, безопасности и благополучии своих детей. Подросток

убежден, что не собирался делать ничего дурного и предосудительного, но его не слышат, не понимают и не желают с ним считаться.

Но и родители, строившие отношения с детьми и друг с другом на основе любви и понимания и творчески решавшие задачи, иной раз чувствуют себя обескураженными, столкнувшись с обострением вроде бы благополучно разрешенных конфликтов. На самом деле, все то, чего родители достигли раньше, все те качества личности, которые приобрел ребенок, никуда не исчезли. Не исчезла и любовь сына или дочери к родителям и потребность в родительском участии и поддержке, которая в этот период еще нужнее и важнее, чем прежде.

Немаловажным становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка — уклониться от конфликта в надежде, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлеченные в него люди значимы для старшеклассника, то он может прибегнуть к двум основным стилям поведения: приспособление (односторонняя уступка) и компромисс (взаимная уступка). При этом уступка по сути своей направлена скорее на спасение хороших отношений между людьми, а не на разрешение проблемы.

Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Если конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий рекомендуется соблюдать следующую линию поведения:

- не следует предъявлять подростку много претензий и возлагать на него свои ожидания;
- терпеливо и внимательно выслушать подростка: если он способен рассказывать о своих проблемах, значит, не все еще потеряно и он сможет с ними бороться;
- предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению;
- не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома;
- будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком;
- обращайтесь внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить;
- стимулируйте занятия физическими упражнениями и поощряйте любое увлечение спортом;
- если подросток избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

Если помочь подростку справиться с его внутриличностными конфликтами и поддерживать дома здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более серьезными конфликтами, которые ожидают его в будущем.

Типы конфликтов и способы их преодоления

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия

По мнению психологов, часто причиной конфликтов между родителями и детьми является “неустойчивость родительского восприятия”. Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, нецелеустремленность, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вообще, подросток непривлекателен. Вместе с тем, ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, — все забывает, разбрасывает вещи и т. д.

В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребенок — послушный и старательный.

Необходимо, чтобы родители постарались осознать свои противоречивые чувства.

Попытались гасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценили достоинства и недостатки подростка. Сбалансировали систему обязанностей и прав.

2. Диктатура родителей

Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье — это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. По мнению психологов, требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: “Кто сильнее, тот и прав”.

Несомненно, авторитетность родителей, которые игнорируют интересы и мнения подростка, лишая его права голоса, — все это гарантия того, что вырастет циник, хам и деспот. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как положительный эффект такого воспитания отсутствует. Поэтому пусть подросток в своей комнате вешает джинсы туда, куда хочется ему. У любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда “посторонним вход воспрещен”. Если же взрослый с легкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу, подросток замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры — явления редкие, нетипичные. Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:

- не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина,
- не трогать личные вещи,
- не подслушивать телефонные разговоры.

Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.

Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.

3. Мирное сосуществование — скрытый конфликт

Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент — беда, болезнь, трудности, — когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Сюда же можно отнести воспитание “без запретов”. Установка родителей на детскую “свободу” без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Это является молчаливым разрешением делать все,

что вздумается. Приведет оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет нажать на тормоз, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется.

Поменяйте тактику общения. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Соответственно помогите ему участвовать в жизни семьи. Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.

4. Конфликт опеки

По сути, опека — это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в “диктат младшего”.

Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребенка очень ждали и он был последней надеждой на счастье.

Но “деспотизм” подростка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие ребята наиболее часто “срываются” и “восстают” против взрослых. Форма протеста может быть разной — от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности.

Родители, которые бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребенком, оказывают своим детям “медвежью услугу”. Взрослые, постоянно озабоченные тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят “маменькиных сыночков и дочек”.

Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, “стелить соломку” не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.

Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить свое поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребенка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть.

Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание — это один из выходов в данной ситуации.

5. Конфликт родительской авторитетности. “Шоковая терапия”

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: “А вот я в твоём возрасте...”. Это приводит к двум типам конфликтов:

Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни, (см. “Самоубийство в возрасте от 13 до 18 лет”).

Все, как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость — грубостью, на злорадство — злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они оплатят той же монетой.

Измените отношение к своему ребенку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре.

Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, “холодной” войны.

И главное — уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает. Поймите, что ему трудно!

К чему мне необходимо стремиться?

Оптимальный тип семьи: партнерство

Именно такой способ организации связей старшего и младшего поколений представляется оптимальным, а не опека, диктатура или сосуществование.

Как же этого добиться? Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то первое правило — не ограждайте их от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Причем делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения. Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами.

Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты — все это сплачивает семью, укрепляет ее. Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете свое мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче.

Кто же должен сделать первый шаг к примирению?

В большинстве случаев родители. Они мудрее, и у них больше опыта в общении.

Первая задача родителей - найти общее решение, убедить друг друга. Если придется идти на компромисс, то обязательно, чтобы основные требования сторон были удовлетворены. Когда один родитель принимает решение, он обязательно должен помнить о позиции второго.

Вторая задача - сделать так, чтобы ребенок не видел противоречий в позициях родителей, т.е. обсуждать эти вопросы лучше без него. Дети быстро “схватывают” сказанное и довольно легко маневрируют между родителями, добиваясь сиюминутных выгод (обычно в сторону лени, плохой учебы, непослушания и т.д.). Родители, принимая решение, должны на первое место ставить не собственные взгляды, а то, что будет более полезным для ребенка.

Третья задача - взрослые должны всегда помнить, что подросткам хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самосознания и самоопределения. Самому сделать это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия. Причем юношам и девушкам часто легче поговорить о проблемах с взрослым, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищенность. Если, конечно, в семье нет эмоционального напряжения. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.

ВЫВОД: позиция старшекласника в семье во многом определяется атмосферой, господствующей в ней. Если подросток чувствует любовь родителей, к нему внимательны, но не навязчивы, то и этот сложный период взросления пройдет у ребенка, скорее всего, гладко, без срывов. На самом же деле в подростковый период между родителями и детьми обостряются конфликты “поколений”, связанные с возрастной дистанцией. Если очевидна сложность в общении родителей с подростками, то, скорее всего, это противоречие между стремлением детей быть самостоятельными и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. А то, что для родителей является важным, о чем они хотели бы предупредить своих детей, совершенно этих детей не волнует. Взрослые и дети также расходятся во мнениях о том, с кем надо дружить, какую профессию выбрать, хороши ли современная музыка, кино, мода и т. д. И это не случайно. Родители

выросли в других условиях. В результате теряется контакт и уважение. Происходит разрыв в отношениях.

Родители!

- Помните, что вы тоже люди. Дайте себе отдохнуть. Не требуйте от себя невозможного.
- Не всегда старайтесь сделать “как лучше”. Подумайте, к чему это может привести.
- Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык.
- Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 5

Как научить подростка быть ответственным за свои поступки

Ответственность — это способность исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, а также осознавать последствия своего влияния на мир.

Ответственность глазами подростка

В подростковом возрасте человеку нормально быть инфантильным. Кому-то в большей, кому-то в меньшей степени, но в любом случае, для подсознания нормальные паттерны, согласно которым за всё отвечают родители.

Картина мира подростка неполна, а опыт скуден, он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и последствиями.

Хорошая новость: ответственность не является частью характера. Это ценностный ориентир, который подросток может приобрести с помощью взрослых.

Советы по воспитанию ответственности

С помощью этих рекомендаций можно помочь ребёнку преодолеть подростковый инфантилизм и стать более зрелым.

1. Не навязывайте ребёнку свои цели

«Вот исполнится тебе 18-ть, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу можно часто услышать от отцов и матерей. И это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали?

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте её в штыки.

Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что ему как минимум нужен великолепный английский. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

2. Не путайте ответственность с послушанием

Если подросток под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребёнок прекрасно, с большим таким энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях.

Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня “пятёрка”!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

3. Не сравнивайте ни с кем подростка

Сравнения — это несправедливый упрёк. Разве можно что-то требовать от индивида, не имеющего релевантного опыта? Сравнения причиняют боль.

У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием условий содержания, воспитания и взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать подростка и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — нет.

4. Поощряйте самостоятельность

Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание уроков, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается.

Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт. Чем раньше, тем лучше.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в Сети? Пусть найдёт для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а просьбой купить продукты для ужина. Пусть возьмёт то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить.

И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! В психологии это называется положительным подкреплением. Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Мама с папой довольны, можно заняться с ними чем-то интересным, а сам подросток удовлетворён, так как получил новый опыт.

Внимание — не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

5. Подкрепляйте права обязанностями

С подростками отлично работает конструкция «Если..., то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти.

6. Разграничивайте зоны ответственности

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Это может быть что угодно. Например, не моет за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если подросток несамостоятелен в этом вопросе, вам мне придётся заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства.

7. Готовьте подростка к трудностям

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем — естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с сыном или дочкой тем, что вам не нравится ваша работа, но вы не можете её сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст тинейджеру представление о семейной ответственности и он вполне в силах её «переварить». Но не стоит излишне перегружать подростка подробностями. Пусть он поймёт всю неидеальность мира чуть позже.

8. Демонстрируйте путь решения проблемы

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснять, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позвольте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

9. Вводите санкции за безответственное поведение

В юриспруденции ответственность предполагает меры принуждения к нарушителям. И с этой гранью ответственности подросток тоже должен быть знаком.

Рассмотрим пример. Родители дали школьнику сто рублей и попросили по пути домой купить хлеб, а он прогулял эти деньги с друзьями. Если родители просто отругают его, то велика вероятность, что ситуация повторится.

Должны последовать санкции. Не наказание, а именно санкции! Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители потеряют доверие, та самая конструкция «Если..., то...», сломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

10. Будьте примером

Дети считывают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина