

Скорая помощь психолога родителям

Шестнадцать «золотых» правил, которые помогут жить в мире с подростком.



Правило 1. Проявляйте терпение.

Для начала давайте проведем маленький эксперимент. Представьте себе следующую ситуацию: вы учите своего ребенка кататься на коньках. Это уже не первое занятие, но все равно у него ничего не получается и разъезжаются ноги. Как вы поступите:

1. Скажите, что он, «как всегда ничему не может научиться»;
2. Начнете нервно поучать: «Вот так надо ноги ставить, сколько раз повторять»;
3. Сорветесь и бросите это бесполезное занятие. В конце концов это не самое важное дело в его жизни;
4. Начнете подбадривать «Давай еще раз попробуем, видишь, уже лучше»;

Без комментариев понятно, что первые три способа не конструктивны. Первый способ не лучшим образом воздействует на самооценку ребенка. Сначала он зажмется, внутренне затаится, а потом начнет испытывать чувство вины за то, что ничего не получается. Второй способ более продуктивный, но только в том случае, если поучения будут мягкими и с подбадриваниями, а ваш тон доброжелательным. Третий способ совсем неудачный. Ребенок в лучшем случае озлобится и начнет грубить. Четвертый способ как раз связан с терпением. В нем присутствует и ситуация одобрения, и вина с ребенка снимается за его неумение, и на лицо мягкое обучение. Также и в жизни. Чтобы чему-то научиться, надо запастись терпением. И помните: если вы будете постоянно только поучать и срывать, то нарушите доверие между вами.

Правило 2. Устанавливайте доверительные отношения.

Доверие – самый важный аспект отношений с подростком. Доверительные отношения всегда двухсторонни. С одной стороны, это признание ребенком вас своим другом. С другой стороны, это и ваше доверие к своему ребенку. Ему оно необходимо: это доказывает ваше отношение к нему, как к взрослому. В подростковом возрасте в какой-то момент происходит некоторое отстранение от родителей. У ребенка появляются свои тайны, секреты, личные дела, в которые он не допускает взрослых. Он может полюбить

уединяться в своей комнате. Это необходимый элемент жизни подростка. Многие родители воспринимают это как скрытность и нарушение тех самых доверительных отношений. Конечно, приятно, когда тебе доверяют тайны. Но вспомните себя: у вас тоже есть свои «секреты», это нормально для мира взрослых, а ваш ребенок вырастет. Дайте ему право на собственную жизнь.

Правило 3. Сдерживайте эмоции.

Наверное, вы не раз замечали, что ваше воздействие на ребенка зависит от эмоционального настроения. Когда что-то случилось, первая реакция часто бывает негативной. Но в таком состоянии вы вряд ли сможете действительно понять ситуацию. А крик – не совсем то, чего ждет от вас подросток. К тому же такая реакция вызовет ответную, и ни к чему хорошему подобная «разборка» не приведет. Конфликт не исчерпает. Если что-то произошло или вы рассержены поведением ребенка, прежде всего подавите первые отрицательные эмоции, успокойтесь. Когда вы относительно спокойны, то легко поймете свою цель. Тогда вы сможете отреагировать адекватно ситуации и поставленной цели.

Правило 4. Не рубите с плеча.

Ситуации, с которыми сталкиваются ежедневно в каждой семье, отклонения в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину. Самые распространенные причины нарушения поведения связаны со стремлением привлечь к себе внимание или самоутверждением. И подвержены этому не только трудные подростки.

Правило 5. Будьте последовательны и постоянны.

Если вы хотите чего-то добиться, то будьте последовательны в своих действиях. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым не следует доверять, а их слова – ветер. Если обещали пойти в ближайшие выходные пойти с сыном на каток, то не откладывайте поход на 2 месяца. Это приведет к тому, что некоторое время подросток перестанет доверять вашим словам. Просто будьте последовательны даже в своих изменениях и объясняйте свои требования.

Правило 6. Заинтересуйте подростка в изменении себя.

Помочь можно только тому, кто сам заинтересован в этом. Если ребенок заинтересован в своем изменении, то он охотно пойдет на контакт с тем, кто предлагает ему такую возможность. Иногда дети так привыкают к своей социальной роли, к своему амплуа, что не видят причин для изменения себя. И вот тут наша главная задача – заинтересовать ребенка в процессе позитивных изменений, рассказать ему обо всех преимуществах нового типа поведения, решения проблем и т.д. Ведь потом ему идти по этой жизни самому. А для этого надо повзрослеть, то есть измениться. Если вы сумеете привлечь этим внимание подростка, то в дальнейших изменениях он будет заинтересован сам.

Правило 7. Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.

Помните о том, что любые изменения должны приносить радость. Каждый подросток старается сохранить свою целостность, пощадить свою самооценку. Поэтому, решая что либо вместе с ребенком идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо. К

тому же надо помнить: если одна воспитательная стратегия не подходит, то можно попробовать другую. И не бояться экспериментировать.

Правило 8. Поощрения и наказания должны быть адекватны совершенному поступку.

Практически любое наказание вызывает душевную травму у ребенка. Особенно если это наказание не справедливо или более жестоко, чем стоит этот поступок. И не всякую такую травму можно быстро забыть. Иногда она оставляет след на всю жизнь... То же касается и поощрений, если они не соответствуют сделанному. Согласитесь, что устраивать большой праздник в честь вымытого 14-ти летней дочерью пола – это что-то странное. Равно как если вы скажете просто «молодец» сыну, занявшему 1-е место в городском интеллектуальном марафоне. Любое поощрение и наказание должны соответствовать поступку.

Правило 9. Не старайтесь «все понять».

Любому человеку необходимо понимание. Однако подросткам зачастую важно понимание потенциальное, а в большей степени просто поддержка. Ведь их переживания – самые-самые, и никто до этого такого не чувствовал. Некоторые успокаиваются, когда слышат от отца: «Я сам испытывал подобное в твоём возрасте». Но иногда подросткам не хочется быть такими «прозрачными» и предсказуемыми для родителей. И надо просто их поддержать и сделать вид, что их переживания уникальны. Ведь одному и тому же ребенку в разные моменты времени нужно то понимание, то прямо противоположное. Дело это очень тонкое.

Правило 10. Понимать ребенка не означает одобрять его поведение.

Пример: отец боролся против внешнего вида своего сына. Тот отпустил длинные волосы и ходил с невымытыми патлами, раздражая всё семейство. Уговоры и требования матери не помогали. Тогда за дело взялся отец. Как-то утром он сказал сыну: «Прошу прощения, сын. Твои волосы – это твоё дело. Я уважаю твоё право ходить так, как тебе хочется. Но мой желудок – это моё дело. Я могу вынести все это после завтрака, но никак не до него. Завтракай, пожалуйста, в своей комнате». Этот ответ оказался действенным. С одной стороны, продемонстрировано уважение к мнению сына. С другой – высказано неодобрение его поведением. И в то же время такое высказывание заставило сына задуматься о соблюдении норм приличия. Если бы отец резко запретил сыну подобный эпатаж, то неизвестно, к каким последствиям это привело бы. А так – сын волосы не подстриг, но стал за ними ухаживать. И дома ходить с причесанным хвостиком, что не так раздражало его родителей.

Правило 11. Щадите «больные места» подростка и его самолюбия.

У каждого человека есть какие-нибудь недостатки, которые он старается скрыть. Прикосновения к ним бывают очень болезненны. Особенно это тяжело переживается в отрочестве. Подросток очень уязвим, раним, чутко реагирует на все обращенные к нему слова. Окружающий мир постоянно напоминает ему о его больных местах. Если мальчик маленького роста, ниже своих сверстников, то его неизменно будут дразнить. Конечно это болезненно. Такие разговоры чаще всего возникают при других взрослых и тем самым как бы возвращают подростка в мир детства, с которым он спешит расстаться. Они же хотят, что бы их считали взрослыми. Уважайте это право своего ребенка. Не ставьте подростка в неловкое, смешное положение (с его точки зрения). Это может только его настроить негативно по отношению к вам.

Правило 12. Избегайте нотаций и проповедей.

Для наших детей очень важно, что бы мы искренне отвечали на их настроение и чувства. В то же время, когда ребенок находится в ярости, смущении, растерянности – их чувства не должны передаваться нам, родителям. Иначе какой из нас помощник? Мы должны быть опорой и поддержкой для своих детей. И помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать некоторую информацию, или просто побыть рядом. А это лучше всего делать на спокойную голову.

Правило 13. Говорите и выясняйте все вовремя.

Одно из наших золотых правил – терпение. Конечно, оно необходимо при воспитании и общении с подростком. Но не надо думать, что терпение – это вседозволенность, сажание себе на шею и не высказывание претензий. Вовремя проясненные обстоятельства помогут вам сохранить добрые отношения. Ведь если обиды просто копятся и умалчиваются о них, не говорить о том что вас не устраивает и раздражает, то рано или поздно «котел закипит» и тогда последует взрыв. Лучше сразу все спокойно проясните и найдите решение по спорным вопросам. А еще задумайтесь: может быть, в ваших недоразумениях с ребенком он не так уж виноват?

Правило 14. Не переносите свои недостатки на ребенка.

Есть такая поговорка: «В чужом глазу соринку видит, а в своем бревна не замечает». Часто это касается и нашего отношения к самим себе. Свои недостатки стараемся не замечать, зато в детях хотим исправить абсолютно все. И тогда можно наблюдать такую картину. Мать, у которой собственные вещи разбросаны по всей комнате жалуется подруге на неряху дочь. Или отец ругает за «безрукость» 17-ти летнего сына, а сам и гвоздь толком вбить не умеет. Конечно, такие вещи надо отслеживать. Но это полбеда. Гораздо хуже, когда родители переносят на детей свои недостатки, коих у ребенка нет и в помине.

Правило 15. Не прогнозируйте неудачу.

Мы всегда хотим, что бы нашим детям жилось лучше. Стараемся подготовить их к взрослой жизни. Но всегда ли делаем это правильно? Очень часто, действуя «во благо» мы неосознанно программируем ребенка на неудачу. Здесь работает следующий принцип. Дело в том, что наше подсознание часто отказывается воспринимать частицу «не». Когда несущему стопку посуды человеку под руку говорят «Не урони!», его мозг воспринимает информацию как «Урони». И шанс, что посуда окажется на полу очень велик. Поэтому не стоит напутствовать ребенка, уходящего на улицу словами: «Не попади под машину». Лучше переводить это в позитивное высказывание: «Будь внимательным, переходя дорогу». Но ведь «программировать» можно и по другому. Известна поговорка: «Капля камень точит». Очень часто, рассуждая о взрослой жизни своего ребенка, мы говорим: «Если не научишься вставать рано, ты не сможешь устроиться на хорошую работу», «Не будешь учиться, не поступишь в институт» закладывая тем самым в ребенка негативные установки.

Правило 16. Будьте другом, а не подружкой.

Некоторые родители, стремясь завоевать расположение своего ребенка, начинают неосознанно подражать ему. Говорят на подростковом сленге, иногда «прикальваются». В общем, стараются стать «своим парнем». Им кажется, что ребенок скорее их послушает,

если они будут с ним на равных. Но это не так. Подростки не примут фамильярности в отношениях с родителями. Зачастую они даже начинают стесняться таких родителей. Ведь дети понимают, что между родителями и ими должна быть дистанция. Родитель-друг – не значит «свой парень», «подружка». Он помощник, советчик, опора, защитник. Он тот, кто понимает и поддержит. Но он – взрослый, со своими взглядами на жизнь, со своим опытом. Со своими ценностями и приоритетами. И подростки в родителях ищут именно такого друга. Сложная задача: одновременно быть родителем, который отвечает за ребенка, заботится о нем. И быть тем самым взрослым другом.

Памятка по профилактике конфликта



Соблюдайте 12 правил:

1. **Дайте партнеру «выпустить пар».** Если партнер раздражён и агрессивен (переполнен отрицательными эмоциями), договориться с ним трудно, а зачастую невозможно, поэтому постарайтесь помочь ему снизить внутреннее напряжение. Во время его «взрыва» рекомендуется вести себя: спокойно, уверенно, но не высокомерно.
2. **Сбивайте агрессию неожиданными приёмами.** Например, задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для партнёра деле или доверительно попросите у конфликтующего собеседника совета.
3. **Не давайте партнёру отрицательных оценок,** а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым».
4. **Попросите сформулировать желаемый конечный результат** и проблему как цепь препятствий. Проблема - это то, что надо решать, а отношение к человеку -

это фон, условия, в которых приходится принимать решение. В случае непризнанного отношения к клиенту или партнёру, вы можете не захотеть решать проблему. Этого делать нельзя! Не позволяйте эмоциям управлять вами. Вместе с собеседником определите проблему и сосредоточьтесь на ней. Иными словами: отделите проблему от личности.

5. **Предложите партнёру высказать свои соображения** по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не надо искать виноватых и объяснять создавшееся положение. Ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, их должно быть найдено много, чтобы выбрать лучший (альтернатива). При этом всегда помните, что искать следует взаимоприемлемые варианты решения, т.е. вы и партнёр по общению должны быть взаимно удовлетворены конечным результатом.
6. **Дайте партнёру «сохранить своё лицо».** Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию и задевать достоинства партнёра: он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивайте его личность, а давайте оценку только действиям и поступкам, например, можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили своё обещание», но нельзя говорить: «Вы - необязательный человек».
7. **Отражайте как "эхо" смысл высказываний и претензий.** Употребление фраз типа «Правильно ли я Вас понял?», «Вы хотели сказать...» устраняет недоразумения и демонстрирует внимание к собеседнику, что уменьшает его агрессию.
8. **Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.** К извинениям способны уверенные и зрелые люди, поэтому это обезоруживает партнёра и вызывает у него уважение и доверие к вам.
9. **Ничего не надо доказывать.** В конфликте никто никогда и никому ничего не сможет доказать, так как отрицательные эмоции блокируют способность понимать и соглашаться с «врагом». Человек в этот момент не думает, его рациональная часть отключается, а поэтому незачем пытаться что-либо доказывать. Это пустая трата времени и бесполезное занятие.
10. **Замолчите первым.** Если так получилось, что вы не заметили, как «втянулись» в конфликт (по наблюдениям 80% конфликтов возникает помимо желания их участников), попытайтесь сделать единственное - замолчите. Не от собеседника-«противника» требуйте: «Замолчи», «Прекрати», а от себя. Однако ваше молчание не должно быть обидным для партнера и не должно быть окрашено злорадством и вызовом.
11. **Не характеризуйте состояние оппонента.** Избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра: «Что ты злишься, нервничаешь?», «Чего ты бесишься?» - такие «успокоители» только укрепляют и усиливают конфликт.
12. **Старайтесь не разрушать отношения,** независимо от результата разрешения противоречия. Выразите своё уважение и расположение к партнёру и выскажите согласие по поводу возникших трудностей. Если вы сохраните отношения и дадите партнёру «сохранить своё лицо», вы не потеряете его как будущего партнёра.

11 табу в конфликтной ситуации. Нельзя:

- Критически оценивать партнёра.
- Приписывать ему низменные или плохие намерения.
- Демонстрировать знаки своего превосходства.
- Обвинять и приписывать ответственность только партнёру.

- Игнорировать интересы партнёра по общению.
- Видеть всё только со своей позиции.
- Уменьшать заслуги партнёра и его вклад в общее дело.
- Преувеличивать свои заслуги.
- Раздражаться, кричать и нападать.
- Задевать «болевы́е точки» и уязвимые места партнёра.
- Обрушивать на партнёра множество претензий.

В конфликтной ситуации всегда нужно помнить о «золотом правиле» нравственности, о соблюдении вежливости и тактичности.