

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
(ГБОУ «Краевой психологический центр»)



Методическое пособие для родителей
«Подросток: триумфы и провалы»

Авторы-составители:
педагог-психолог: Волынец С.В.,
социальный педагог: Макарян Т.В.
структурного подразделения «Кризисный центр»

Ставрополь, 2019 г.

Содержание

Введение	3
Что преобладает в семье – любовь или страх	4
Разговор с подростком на взрослом языке	6
Подсказки для родителей	8
Родителям подростков следует знать, что... ..	10
Памятка родителям «трудных подростков»	12
Общение родителей и детей-подростков	14
Литература	16

Пособие адресовано специалистам системы образования, родительской общественности и всем заинтересованным лицам. Методическое пособие включает в себя рекомендации, памятки, инструкции, предложения по вопросам взаимоотношений «подросток-родитель».

Введение

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья, в дальнейшем данные стратегии могут явиться основой выстраивания жизненного пути в целом.

Неподготовленность родителей к кризису подросткового возраста нередко усугубляет отношения между родителями и детьми. Что происходит в период подросткового кризиса? Прежде всего, стремительный рывок к взрослению. В подростковом возрасте роль родителей как примера для подражания снижается.

При решении сложных жизненных вопросов, связанных с переходным возрастом детей, родители могут испытывать растерянность, беспомощность, обесценивание, злость, непонимание и тд. и часто задаются вопросами: «Что я сделал не так? Как найти подход к ребенку? Как наладить с ним отношения?»

В данном методическом пособии будут рассматриваться варианты ответов на эти и подобные вопросы с учетом понимания возрастных закономерностей развития личности ребенка в подростковом возрасте.

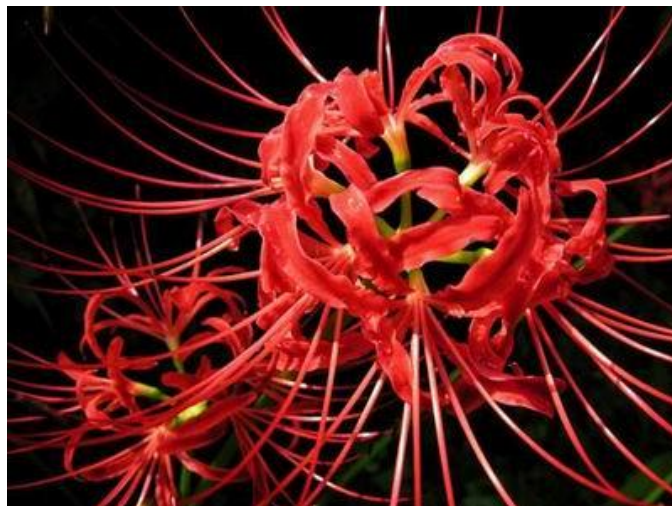
ЧТО ПРЕОБЛАДАЕТ В СЕМЬЕ – ЛЮБОВЬ ИЛИ СТРАХ

Чтобы успешно пережить все «приключения» подросткового возраста и родителям, и подросткам, нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

1. **Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.
2. **Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** Неспособность родителей к сопереживанию, отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. **Любовь родителей и положительные эмоции** в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.
4. **Признание и одобрение со стороны родителей.**
5. **Доверие к ребенку.** Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
6. **Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.** Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием

собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. ***Руководство со стороны родителей.*** Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.
8. ***Личный пример родителей:*** способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.
9. ***Тесное сотрудничество со школой.*** Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
10. ***Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.***



РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ НА ВЗРОСЛОМ ЯЗЫКЕ

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

Рекомендации родителям подростков

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над детьми, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
- Нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и, если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Важно:

- хотеть слышать то, что говорит ребенок. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом,
- принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших,
- чувство доверия к ребенку в том, что он может справляться со своими чувствами, искать решение своих проблем,
- смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас – уникальную личность.



ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. ***Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.*** Подростковый возраст - это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.
2. ***Избегайте попыток казаться слишком понимающим.*** Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
3. ***Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.*** Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. ***Разговаривайте и действуйте, как взрослый.*** Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.
5. ***Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны.*** Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. ***Избегайте акцентировать слабые стороны.*** При обнаружении другими слабыми сторонами характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. ***Помогите подростку самостоятельно мыслить.*** Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. ***Правда и сочувствие рождают любовь.*** Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
9. ***Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.*** Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
10. ***Избегайте громких фраз и проповедей.*** Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
11. ***Не навешивайте ярлыков.*** «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. ***Избегайте неоднозначных высказываний.*** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. ***Избегайте крайностей:*** давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».
14. ***Сохраняйте чувство юмора.***



РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ, ЧТО...

Для подростков характерны следующие реакции:

Реакция эмансипации проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

Реакция оппозиции может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявления реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

Реакция компенсации – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях.

Реакция гиперкомпенсации. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу

гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдадут предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдастся занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

Реакция группирования со сверстниками. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций – панков, рокеров, в худшем случае – фашистов. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ»

- Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания сложностей самого ребенка.
- Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку.
- Осознайте собственные проблемы, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.
- К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети.
- Остерегайтесь паники и фатализма. Не привыкайте раздувать костер неблагоприятия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную «неуспешность» ребенка.
- Будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу. Учитывайте внутренние и внешние ресурсы).

«Трудный подросток». Что же делать родителям?

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующее: замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

- Усильте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.



ОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ

- Если вы испытываете чувство беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит пришло время изменить что-то в вашей собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами.
- Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.
- Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выйдут из него более зрелыми и самостоятельными.
- Стремление ребенка к независимости – это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально.
- У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы.

Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, мы рекомендуем родителям:

- Воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
- Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка.
- Не впадать в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.
- Не пытаться прожить жизнь за ребенка.
- Признать в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Уважаемые родители, реагируйте на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением **ВНЕШНЕГО** поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским

действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и произвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе. Прислушивайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.



ЛИТЕРАТУРА

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков. М., 2000
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком.ом – Как? — М.: Генезис, 5-е изд., 2015
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - Спб.: Речь, 2003. - 655 с.
4. Дольто Ф. На стороне подростка. - Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. - 423 с.
5. Зажигина М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают. Родительская библиотека: методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей. - М.: Генезис, 3-е изд., 2010
6. Каменская Е.Н. Основы психологии. - Ростов н/Д: Феникс, 2003
7. Кабардиева А.А. Специфика проявлений социальной компетентности подростков в этнокультурной среде // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №109
8. Майорова Н.П. Обучение жизненноважным навыкам. СПб, 2002
9. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: учебно-методическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. - СПб, 2000
10. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, - 1981
11. Млодик И. Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему. Родительская библиотека: практическое пособие – М.: Генезис, 4-изд., 2010
12. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников. Пособие для педагога. – М.: Гуманит, 2006
13. Роберт Дж. Маккензи. «Упрямый ребенок. Как установить границы дозволенного». ООО Издательство «Эксмо», 2011 г.
14. Рудигер Пентин. «Агрессивный, гиперактивный, раздражительный ребенок». ООО Издательство «Питер», 2012 г.
15. Селевко Г.К. Управляй собой / Г.К. Селевко. - М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006
16. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. – М.: Генезис, 2008
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990