

Подростковый возраст — наиболее противоречивый и конфликтный. Подросток добивается от взрослых равных прав, требует расширение рамок дозволенного, отстаивает свои взгляды, вступает в конкурентную борьбу с соперниками своего пола и одновременно продолжает нуждаться в поддержке и защите взрослых.

Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта «отцы и дети» они не знают. Многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка. В то же время потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей она часто остается неудовлетворенной.

Для подростка характерно:

- частая смена настроения;
- депрессивные состояния;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.



ВАРИАНТЫ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

Кризис независимости характеризуется

упрямством, своеволием, отрицанием ценностей взрослых, игнорированием их требований. В крайних случаях формируется нарушенное, асоциальное поведение.

Кризис зависимости противоположен первому и отличается чрезмерным послушанием, зависимостью от старших или более сильных.

Правила, которые помогут жить в мире с подростком

Проявляйте терпение. Если вы будете постоянно только поучать и срываться, то нарушится доверие.

Устанавливайте доверительные отношения. Уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.

Сдерживайте эмоции. Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.

Не рубите с плеча. Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.

Будьте последовательны и постоянны. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только

укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.

Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант.

Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.

Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.

Избегайте нотации и проповедей. Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.

Не переносите свои недостатки на ребенка. Иногда взрослые переносят на детей свои личностные сложности, которых у ребенка нет в помине.

Не прогнозируйте неудачи. «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Важно научить подростка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.

Сохранить добрые отношения помогут вам вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно обсудите и найдите решение по спорным вопросам.



ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1.Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать подростку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка. *«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».*

2.Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации. *«Я беспокоюсь, когда слышу это».* *«Я так волнуюсь за тебя».* *«Я не спала всю ночь».*

3.Укажите на возможные последствия, которые вы видите. *«Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни».* *«Я опасюсь, что твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».*

4.Признайте ваши затруднения в решении проблем ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого. *«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все*

время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

5.Предложите подростку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6.Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни. *«Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».*

Если чувствуете, что не справляетесь, обращайтесь за помощью к психологу!

И помните:

«Лучший способ сделать ребенка хорошим – это сделать его счастливым».

Оскар Уайльд.

220005, г.Минск, ул.Платонова, 22
тел./факс: (017)284-71-49, 331-06-17
e-mail: nac@nacedu.by

www.nacedu.by

www.facebook.com/NACBELARUS

www.instagram.com/ncu_by

<https://vk.com/club152255273>

QR-коды:



УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР УСЫНОВЛЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»



Время перемен!

Правила и принципы построения отношений с подростком

Минск, 2020 год