

Уважаемые родители!

Ваши дети подобны нежным цветам в огромном саду, им нужны «утренний ветерок и весеннее солнце, а не изнурительный зной и сильная буря». Нельзя оскорблять и ненавидеть своих детей, обижать их, нельзя использовать силу, унижать в присутствии друзей, преувеличивать их ошибки. Обращайтесь с детьми с величайшей добротой и любовью, и тогда их уважение к Вам будет идти из глубины сердца.

Уважаемые родители ЗНАЕТЕ ли ВЫ, ЧТО ЕСЛИ:

Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;

Ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;

Ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;

Ребенка хвалят, он учится быть благородным;

Ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;

Ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

Ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

**Ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить
любовь в этом мире.**

Советы психолога родителям подростков

Как разговаривать с подростком?

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.

1. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

2. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

3. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

4. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Причины конфликтов.

Столкновение интересов родителя и ребёнка.

«Что чаще всего является поводом для конфликта с родителями?»

1. Приказы, команды.

«Сейчас же перестань!», «Быстро убери всё!», «Замолчи, чтобы больше я этого не слышал!».

В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы.

«Смотри, как бы не стало хуже», «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень», «Не придёшь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребёнка неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик.

При частом повторении угроз, предупреждений, дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

Мораль, нравоучения, проповеди.

«Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых», и т. д.

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

Советы, готовые решения.

«А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...», «По-моему, тебе нужно пойти и извиниться» и т. д.

Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его и наперёд всё знаем. Иногда такая позиция родителей раздражает детей и не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме.

Критика, выговоры, обвинения.

«На что это похоже!», «Опять всё сделала не так!», «Всё из-за тебя!» и т.д.

Никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность. Разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребёнка формируется низкая самооценка: он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безнадежный, неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Обзывание, высмеивание.

«Не будь лапшой», «Какой же ты лентяй», «Ну просто дубина!» и т. д.

Всё это – лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе.

Как быть с нашими чувствами.

- Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от **первого лица**. Сообщите **о себе, о своём** переживании, а не о нём, не о его поведении.
- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Идеальная модель семейных отношений

с ребёнком подросткового возраста:

- все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;
- каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;
- родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его;
- члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;
- не обобщают прошлое, неприятное;
- рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;
- хвалят хорошие дела и поступки;
- в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы.

Наличие этих моментов в семье позволяет

избегать многих кризисов подросткового возраста:

- ребёнку не приходится бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость;
 - ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме;
 - подросток постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми;
 - у подростка развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться.
- Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор.