

# Психологические рекомендации

## Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

## Основные типы отношений между родителями и подростками

### 1 Эмоциональное отвержение.

Обычно оно скрыто, так как родители неосознанно подавляют неприязнь к ребенку как недостойное чувство. Безразличие к внутреннему миру ребенка, маскирующееся с помощью преувеличенной заботы и контроля, безошибочно угадывается ребенком.

### 2. Эмоциональное потворство.

Ребенок – центр всей жизни взрослых, воспитание идет по типу «кумира семьи». Любовь тревожна и мнительна, ребенка демонстративно ограждают от «обидчиков». Поскольку исключительность такого ребенка признается только домашними, у него будут проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

### 3. Авторитарный контроль.

Воспитание – главное дело жизни родителей. Но главная воспитательная линия проявляется в запретах и в манипулировании ребенком. Результат парадоксален: воспитательного эффекта нет, даже если ребенок подчиняется: он не может сам принимать решения. такой тип воспитания влечет за собой одно из двух: либо социально неприемлемые формы поведения ребенка, либо низкую самооценку.

### 4. Потворствующее невмешательство.

Взрослые, принимая решение, чаще руководствуются настроением, а не педагогическими принципами и целями. Их девиз: поменьше хлопот. Контроль ослаблен, ребенок предоставлен сам себе в выборе компании, принятии решений.

Сами подростки оптимальной моделью воспитания считают демократическое воспитание, когда нет превосходства взрослого.

## **Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком.**

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.
2. Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностей в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем взрослых).
4. Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
6. О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появления трудностей, чем потом преодолевать их.

## **Информация для педагогов и родителей.**

**Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими группами причин:**

- социально – педагогической запущенностью, когда ребенок, подросток ведет себя неправильно в силу своей невоспитанности, отсутствия у него необходимых позитивных знаний, умений, навыков или в силу испорченности неправильным воспитанием, сформированностью у него негативных стереотипов поведения;
- глубоким психическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных взаимоотношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым, жестким) отношением к нему со стороны родителей, учителей, товарищей по классу и т.д.;
- отклонениями в состоянии психического и физического состояния здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами психоневрологического и физиологического свойства;
- отсутствием условий для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности; не занятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личных, жизненных целей и планов;

- безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально – психологической дезадаптацией, смещением социальных и личных ценностей с позитивных на негативные.

## **Полезные советы родителям, заботящимся об умственном здоровье и счастье своих детей.**

1. Создайте безопасную психологическую базу ребенка в его поисках, к которой он мог бы возвращаться, встретив на своем пути неудачи.
2. Поддерживайте способности ребенка к творчеству и проявляйте сочувствие к ранним неудачам, объясняя, что для успеха требуется время и терпение.
3. Развивайте волевые качества, воспитывайте здоровую продуктивность:

- формируя приоритеты в деятельности
- обучая постановки конкретных целей
- обучая распределению времени
- обучая разделению любой деятельности на этапы

1. будьте терпимы.
2. Оставляйте ребенка одного и позволяйте ему самому заниматься своими делами.
3. Помогайте учиться строить его систему ценностей.
4. Помогайте в удовлетворении основных человеческих потребностей.
5. Помогайте ему справляться с разочарованием и сомнением.
6. Помогайте ребенку глубже познать себя. Для этого развивайте:

- уверенность, базирующуюся на сознании самооценки;
- понимание достоинств и недостатков в себе и окружающих;
- умение общаться с любыми людьми.
- Помните, что ребенок творит не только для себя, но и для тех, кого любит.

1. Помогайте ребенку избежать общественного неодобрения, при этом помните, что его поведение не должно выходить за рамки приличного.
2. Уважайте в ребенке индивидуальность. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

## **Советы родителям**

### **Если ваш ребенок испытывает страх.**

- первым делом необходимо выяснить причину страха;
- при выборе воспитательных мероприятий учитывайте, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер;
- помните, что ребенок не всегда может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения не эффективны;
- ни в коем случае не наказывайте ребенка;
- не запугивайте ребенка даже тогда, если опасаетесь за его безопасность;
- не напоминайте ребенку о страхе;
- не злоупотребляйте чтением сказок и просмотром кинофильмов;
- обучайте ребенка терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха;

- если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним;
- постарайтесь проиграть пугающее ребенка событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, поиграйте с ним в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда ребенок убежал от нее);
- дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободиться от них;
- ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально – личностные особенности. Главное не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать;
- если вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, обратитесь к специалисту.

## Воспитание ребенка в семье

**Правило 1.** Признание личности ребенка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

**Правило 2.** Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недостаточным.

Формирование самооценки ребенка зависит от оценки его родителями т.к. в раннем возрасте ребенок не умеет оценивать себя сам.

**Правило 3.** Приобщать к реальным делам семьи. Можно проводить мини совещание с участием всех членов семьи, совместно планировать семейные дела.

**Правило 4.** Развивать силу воли ребенка. научить проявлять выносливость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

**Правило 5.** Учить планировать. Составлять план действий. Большое и сложное дело разбивать на ряд конкретных действий.

**Правило 6.** С малых лет приобщать к труду. Требовать выполнения домашних обязанностей, поручений.. Можно наладить домашнее производство – обучение ремеслу, повышение самооценки, сближение членов семьи.

**Правило 7.** Научить общаться с другими детьми, людьми. Модль родительского поведения.

**Правило 8.** Формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

## Как устранить конфликты между детьми

**Правило 1.** Вместо того, чтобы стараться не замечать негативные чувства ребенка по отношению к брату или сестре, осознайте их сами и помогите осознать ребенку. назовите предполагаемое вами чувство ребенка, покажите, что вы его понимаете. Осознание чувств, называние их целительно для детей, и для родителей. Можно сделать и больше.

Если вы назовете вслух не осуществляемые желания ребенка (из-за чего и возникает нелюбовь к «сопернику» – помехе для желаний), да еще и выразите свое сочувствие, это принесет эмоциональное облегчение. Это может помочь ребенку понять, что именно его тревожит и огорчает: не появление нового братика или сестры, а страх потерять то чувство защищенности, которое давало уверенность в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливается отрицательные чувства. Когда вы позволяете ребенку испытывать негативные чувства – выслушивайте его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведет к появлению позитивных чувств.

**Правило 2.** Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств: приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, стихи и т.д.). А не в ругани или драках. Этому именно и надо научить ребенка: осознавать свое чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Когда ребенку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык – не мгновения реакции крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой – поможет ему и в будущем.

**Правило 3.** Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребенку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор решает родители, поощряйте их самостоятельным решением.

Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.

**Правило 4.** Стараясь не требовать от детей любви для ее проявления и развития. Ваша постоянная модель поведения перед глазами ребенка.

**Правило 5.** Отнеситесь к негативным чувствам ребенка как к естественным чувствам, а не как зловещим признакам того, что ребенок зол, завистлив, плохой. Важно понять: ребенок не виновен в своем неприятии, ревности, в своих чувствах.