

Безоблачное детство
Самое важное
о воспитании подростка



Вместо предисловия

Взросление — непростой процесс, и родителям подростков часто приходится сталкиваться **со сложностями в воспитании**. Может быть, ваш ребенок стал надолго уходить из дома, поздно возвращаться, перестал рассказывать вам о своем времяпровождении и друзьях. Те воспитательные приемы, что работали раньше, больше не работают, и более того, стали вызывать прямое отторжение.

В этой брошюре для родителей представлены советы и **рекомендации, как пройти этот этап взросления вместе**. Как общаться с подростком, укрепить взаимное доверие и что предпринять, **если подросток и его семья столкнулись с трудной ситуацией или проблемами с законом**.

Надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет полезна родителям, бабушкам и дедушкам, преподавателям, педагогам, а также всем тем, кто так или иначе причастен к воспитанию подростков!

Особенности подросткового возраста

- Повышенная **конфликтность**,
- **эмоциональные** всплески,
- открыто **вызывающее** поведение

— все это **ежедневная реальность** для родителей многих подростков.

Почему так происходит?

Дело в том, что **психоэмоциональное и физическое развитие идут разными темпами**. Ваш сын или дочь, возможно, **обогнали вас по росту и сильнее вас физически**, но мозг юноши или девушки пока интенсивно развивается и не достигнет полной зрелости до возраста приблизительно 25 лет.

В подростковом возрасте особенно бурные изменения происходят **в лобной доле головного мозга** — той его части, которая ответственна за **эмоции, принятие решений и самоконтроль**. Именно поэтому подросток так подвержен перепадам эмоций и склонен к импульсивным поступкам.



Доверительные отношения в семье

Многие родители задумываются о том, **как построить доверительные отношения с подростком.** Это очень верный подход, потому что такие отношения **помогут подростку справиться с** многими возникающими **трудностями.**

С самого раннего возраста ребенок **должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят.** А также **смогут понять чувства, которые он испытывает.** В этом случае, будучи уже подростком, он будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное чувство — **чувство защищенности.**

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с подростком были доверительными?

**Разговаривать с подростком,
задавать ему вопросы**

Несмотря на то, что для многих подростков характерно **стремление к одиночеству, разговор был и остается главным инструментом общения.** Говорить можно обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с подростком за день.



Примерно так можно построить беседу
с подростком, пришедшим из школы:

Какие уроки для тебя были самыми
интересными?

А почему?
Что ты узнал на этом уроке?

Что тебе хотелось бы изменить
в школе?

А как бы ты это
сделал?

Какой урок был самым трудным?

Что было сложно
понять?

Что было сложно
сделать?

Чем я могу тебе
помочь?

Чем запомнилась большая
перемена?

Какое событие произошло сегодня
в классе?

С кем ты сегодня больше всех
общался?

Чем он тебе
интересен?

Что вы делали
вместе?

Что еще важного для тебя
случилось сегодня?

На что ты обратил внимание
по дороге в школу?

А что было самым приятным?
Почему?

Что тебя сегодня больше всего
удивило (огорчило, обрадовало,
опечалило, расстроило, развеселило)?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако **любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор**. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и **родители рассказывают подростку о себе**: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость.

Такое общение родителей с детьми укрепляет доверие и улучшает взаимоотношения.

Рассказывать о своих чувствах

Например, **родитель испытывает раздражение** по какому-либо поводу, **но не говорит** об этом подростку. Тот, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, **подросток чувствует фальшь, у него появляется недоверие**. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. **Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены, их накал уменьшается**. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». **При этом важно, чтобы выражались и позитивные** (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), **и негативные** (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.) чувства.



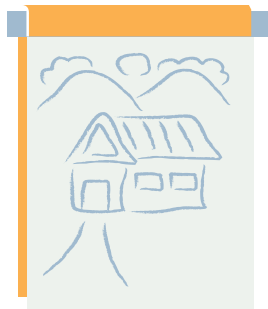
Помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать

Родители часто переживают: соответствует ли развитие подростка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. **Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований** может возникнуть.

Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям подростка. Кроме того, у него есть **свое представление** об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о его чувствах, интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать **стать для него примером**.

Делать что-то вместе

Совместные занятия с родителями не только помогают подросткам получить разнообразные навыки, но и **укрепляют их взаимоотношения** с мамой и папой. У подростка **появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности** со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок дедушке, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.



Дарить детям «специальное время»

Суть «специального времени» заключается в том, что **родители** или один из них **проводят с подростком, например, 20-30 минут в день**, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а **для налаживания отношений**.

Подростку можно сказать следующее:

«Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе.

Чем бы ты хотел в это время заниматься?»

Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это **укрепит и улучшит ваши отношения** с ним, а также **защитит** его от многих проблем в будущем.



Поддерживать подростка в трудных ситуациях, избегать критики

Когда он, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует **спокойно** выяснить, почему это произошло:

Сгоряча родители могут сказать:

«Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...»

«Ты очень огорчен из-за оценки?»

«Можешь рассказать, какое задание у тебя было?»

«Какая часть была трудной для тебя?»

«Что помешало тебе выполнить задание?»

«Ну, кто же так делает? Только портишь все»

«Ты неумеха, сколько тебя ни учи — все бесполезно»

«Что ты натворил?»

Однако, **подвергаясь критике**, подросток может вообще **перестать делать то, что у него плохо получается**, а заодно приобретет **неуверенность в своих силах**.

Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так:

«Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах)

«Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу»

«Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!»

«Ты такой самостоятельный — я тобой горжусь!»

Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику.

Разрешать подростку высказывать собственное мнение

Родителям хочется, чтобы их дети были **уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения**. При проведении семейных советов следует предложить подростку **высказать свое мнение** по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, **не перебивать и не комментировать его**. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения подростка и действовать в соответствии с ней.

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса

Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо **выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению** с подростком. Прежде всего, следует **проанализировать диалоги**, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса.

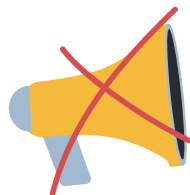


«Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола... Может, ты умеешь?»



«Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»;

«Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»



Уметь слушать ребенка

Нужно стараться **больше слушать и меньше говорить**, выражать заинтересованность: **«Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал...»** При этом следует искренне вникать в смысл слов, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику подростка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа **можно подводить итоги, делать обобщения**: «Главное в том, что ты сказала...», «То есть, получается такая ситуация...», «Если я правильно тебя поняла...»



«Опять не убрал за собой?!»

«Ну, что ты так долго возишься?»

«Сколько тебя можно ждать? Идем скорее!»

**Наладив доверительные отношения,
родители смогут поговорить с ребенком
на любые темы.**

Например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании порядка, о выполнении требований.

В доверительных отношениях есть еще одна **важная составляющая**: при их наличии **взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу**, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям **возможность вовремя заметить перемены**, которые происходят с подростком (их причиной могут стать проблемные ситуации). Более того, не учитель будет рассказывать на собраниях о том, что происходит в классе — **родители узнают обо всем от самого ребенка**.

Родителям **необходимо понимать**, что они **не смогут** всегда полностью **контролировать** поступки своих детей. Но они **способны поддержать** ребенка в трудную минуту, **помочь** ему в решении проблем и **научить защищать себя** от возможных опасностей.

**Больше доверяйте себе, своей интуиции,
опыту и родительским чувствам.**

Никто не знает вашего ребенка **лучше, чем вы**; никто не может сделать для него **больше, чем вы**. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, **не требуйте от себя всего и сразу**, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это **вовсе не означает, что так будет всегда**. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости.

Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились доверительные отношения.



Как найти общий язык с подростком

Для установления доверительной атмосферы общения подходит такой инструмент как **«активное слушание»**. **«Активно»** слушать подростка — значит, **«возвращать»** ему в беседе то, что он вам поведал, при этом **обозначив его чувство**. Ответ по методу «активного слушания» **демонстрирует ваше сочувствие**.

Если вы решили «активно» выслушать своего ребенка, то соблюдайте перечисленные ниже правила:

Повернитесь к ребенку лицом

Пусть ваши глаза будут на одном уровне.

Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформулированы в утвердительной форме

Фраза, оформленная в виде вопроса, не отражает сочувствия

«Ты очень огорчен и рассержен на него»

В беседе с подростком «держите паузу»

Она помогает ему разобраться в своем переживании и почувствовать, что вы рядом. Иногда полезно повторить сказанное и только потом обозначить чувство.



Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить 3 полезных результата.

1 **Исчезнет** или станет значительно слабее его **переживание**. Всем известно, что разделенная радость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

2 Убедившись, что родитель его внимательно слушает, подросток **будет рассказывать о себе все больше и больше**. И тогда вы **сможете** намного лучше **разобраться** в его проблемах.

3 Вам **не потребуется решать проблему** вместо своего ребенка.

Получая от вас психологическую поддержку, он сам начнет продвигаться в решении своей проблемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!



Чтобы научиться общаться со своим ребенком по методу «активного слушания», **нужно отказаться от привычных и удобных «автоматических» ответов**, которые психологи называют помехами, так как они не приносят отношениям ничего, кроме вреда.

**Известный американский психолог
и психотерапевт Томас Гордон выделяет
12 таких помех:**

1. Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п. В этих фразах ребенок слышит **нежелание** родителя **вникнуть** в его проблему.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не **прекратишь плакать**, я **уйду**». Угрозы бессмысленны: они загоняют ребенка в **тупик**. Кроме того, при частом повторении дети к ним **привыкают и не реагируют на них**.

3. Морализаторство, нравовоспитания: «Ты должен **уважать взрослых!**». Ничего, кроме **скуки и давления**, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются **не «проповедями», а семейной атмосферой**.

4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте...». Детям необходимо научиться **принимать решения**, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, **дать совет**.

5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время **отвлекаешься**, поэтому **делаешь ошибки**». На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они **перестают нас слышать**, и возникает так называемая **«психологическая глухота»**.

6. Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!...», «Опять в комнате **черт знает что!**». Постарайтесь **обращать внимание** не только на отрицательные, но и на **положительные стороны** поведения ребенка. Для начала **скажите** ему в течение дня несколько добрых слов. **Поставьте себя** на место ребенка. Как вы думаете, хорошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слышали упрёки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении **остаются только негативные моменты** – те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, помой руки и т. д.). **Все хорошее остается «за кадром»**, как будто о нем даже не стоит упоминать.

7. **Похвала.** Довольно странно это слышать, но похвала также бывает **не на пользу ребенку**. Похвала — это **оценка**: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать **зависимым** от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить просто **одобрением**: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.

8. **Обидные прозвища, высмеивание:** «плакса-вакса», «Не будь лапшой!». Все это **отталкивает** ребенка и способствует тому, что он может **разувериться в себе**, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!»

9. **Догадки, интерпретации:** «Я вижу тебя насквозь!», «Небось, опять подрался!...». Естественно, детям **неприятно**, когда их **«вычисля-ют»** (иногда совсем безосновательно); это может вызвать **агрессивную защитную реакцию**: «Ну, хватит! Какое тебе дело!»

10. **Выспрашивание, расследование:** «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю».

Если **заменить вопрос утверждением**, результат будет совсем другим, поскольку вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительное предложение — как **понимание и участие**. Надо сказать так: «У тебя что-то случилось».

11. **Сочувствие на словах, угрозы, увещевания:** «Не обращай внимания», «Успокойся!», «Перемелется, мука будет». В этих фразах ребенок услышит **пренебрежение** к его проблемам, **отрицание или преуменьшение** его переживаний.

12. **Отшучивание, уход от разговора.** Конечно, родители **могут проявить** чувство юмора, но **проблема** ребенка останется **нерешенной**. **Не стоит шутить**, если он охвачен сильными переживаниями.

«Тревожные звоночки»: на что должен обратить внимание родитель

Для родителей подростка очень **важно научиться отличать нормальное подростковое бунтарство от действительно проблемного** поведения, которое может повлечь за собой конфликт с законом.

Вопреки возможным стереотипам, **проблемы в поведении могут быть не только у юношей, но и у девушек.**

Внимательные родители, педагоги и другие люди, принимающие участие в воспитании ребенка, **могут помочь предупредить проблемы или конфликт с законом, на ранней стадии** заметив особенности в поведении ребенка, которые требуют коррекции.

Нормальное поведение	Проблемное поведение
ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ	
Следование моде, желание привлечь к себе внимание , часто за счет провокационной одежды, прически или аксессуаров.	Резкие изменения во внешности , которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении, в т. ч. попытками самоповреждения.
НЕПОКОРНОСТЬ И БУНТАРСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ	
Непокорность, повышенная конфликтность, неприятие родительского авторитета в той или иной степени.	Физическое насилие по отношению к членам семьи, постоянная эскалация конфликтов, драки.
ЭКСПЕРИМЕНТЫ С АЛКОГОЛЕМ, ТАБАКОМ	
Большинство подростков первый раз пробуют алкоголь или табачные продукты до окончания школы. Это поведение требует пресечения, но само по себе не говорит о повышенном риске нарушения закона. Для родителя в этой ситуации важно сразу поговорить с подростком начистоту, по возможности привлечь кого-нибудь, кто, по вашим сведениям, пользуется особым уважением подростка.	Повторяющиеся попытки приема алкоголя, курение и эксперименты с наркотиками.

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ РОВЕСНИКОВ И ОТТОРЖЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО АВТОРИТЕТА

Друзья и их мнение становятся особенно важны для подростка. Чем больше подросток сближается с ровесниками, тем больше растет расстояние между подростком и родителями. Родителю это может причинять боль, но это **нормальный процесс**, и ваш сын или дочь по-прежнему нуждаются в вашей любви.



Резкие изменения в окружении подростка, особенно если подросток вдруг перестает общаться со старыми друзьями и начинает дружить с ровесниками, **подталкивающими его к совершению отрицательных поступков**. Подобные поступки и стремление избежать ответственности через ложь также свидетельствуют о проблемном поведении.

О том, что в окружении ребенка появились люди, которые негативно влияют на него, вам могут подсказать такие **признаки**:

- сверстники ребенка совершают **правонарушения**;
- вы увидели, что друзья ребенка **подстрекали** его нарушить закон, употребить алкоголь или наркотики;
- в разговорах ребенка со сверстниками **часто употребляется нецензурная брань, с интересом обсуждаются вопросы насилия, порнографии** и пр.

Особую озабоченность у родителей должны вызывать те «тревожные звоночки», которые говорят о развивающейся склонности к насилию.

В частности, надо немедленно искать помощи специалистов, если ребенок любого возраста:

- склонен **часто и с удовольствием** играть в жестокие компьютерные игры, смотреть фильмы со сценами насилия или посещать сайты, где **пропагандируется насилие**;
- **фантазирует** о насилии;
- проявляет **жестокость** по отношению **к животным**.
- **угрожает** другим насилием или **издевается** над сверстниками;

Что подталкивает детей к проблемному поведению

Проблемное поведение у детей развивается **не на пустом месте**. Проблемы в семье, конфликты со сверстниками, индивидуальные особенности ребенка — **все вносит вклад** в формирование проблемного поведения. Здесь важно помнить, что так называемые **факторы риска не гарантия**, а лишь повышенная вероятность того, что ребенок может оступиться. Ваша задача как родителя — **попытаться вместе со специалистами преодолеть** эти факторы.

Какие же именно факторы повышают риск проблемного поведения?

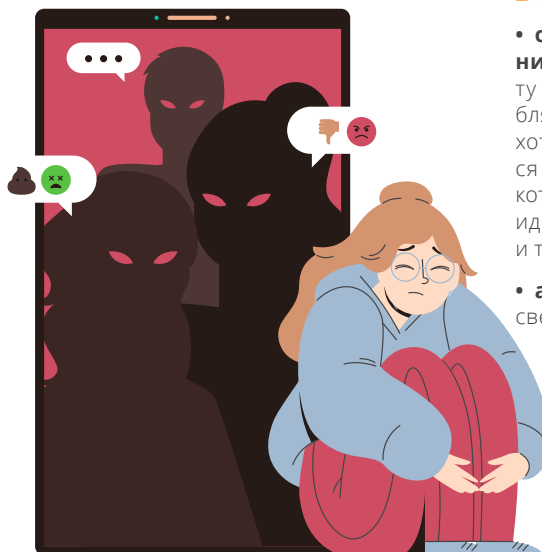
В семье:

- **конфликты** в семье и семейное насилие;
- **насилие** по отношению к ребенку;
- постоянная **занятость родителей**, не позволяющая уделять внимание ребенку;
- **неумение родителей взаимодействовать** с подростком;
- чрезмерно **авторитарный** или же попустительский стиль воспитания;
- **антисоциальное поведение** одного или обоих родителей;
- **антисоциальное поведение** брата или сестры;
- **холодность** и эмоциональная отдаленность родителей.

В школе и обществе:

- **плохая успеваемость**;
- **отсутствие тяги к учебе**;
- **проживание в неблагополучном районе**, в котором уровень преступности, алкоголизма и наркомании существенно выше по сравнению с другими районами.





В кругу сверстников:

- **общение с плохой компанией.** Плохой можно назвать ту компанию, в которой употребляется алкоголь, наркотические или психотропные вещества, открыто попираются правила поведения в обществе, члены которой придерживаются экстремистской идеологии, вступают в конфликт с законом и т.п.;
- **агрессивное поведение** в отношении сверстников, участие в травле;
- **ограниченное общение со сверстниками**, которые могут оказать на ребенка положительное влияние, из-за отторжения или травли.

Важно помнить, что на некоторые из этих факторов сложно повлиять, но их можно компенсировать за счет положительных факторов.

Так, не каждая семья может с легкостью позволить себе переехать в другой, более благополучный район или поменять школу, но **негативное влияние непосредственного окружения можно значительно уменьшить, если:**

- **проявлять больше внимания** к ребенку;
- стараться **находить ему возможности для интересного времяпровождения**;
- **поощрять контакты со сверстниками и взрослыми**, которые ему интересны и могут оказать на него положительное воздействие.