

Мини-лекторий для родителей:
«Навыки конструктивного взаимодействия с ребёнком (подростком)»

Многим родителям, как и подросткам, не хватает навыков общения друг с другом, партнёрского отношения к личности другого человека.

Распространённая ситуация: родители постоянно конфликтуют со своим ребёнком, «зацикливаясь» на его негативном поведении, и уже не видят в подростке ничего, что достойно похвалы. А ведь положительное в нём обязательно найдётся, просто взрослые разучились любить ребёнка только за то, что он есть на этом свете. Наверняка, когда он был маленьким, с ним тоже было полно хлопот: то влез не туда, то разбил что-то. Всё равно же любили, радовались первым неуклюжим шагам, непонятному лепету. Постепенно малыш научился ходить и говорить.

Вот и теперь ваш ребенок вступает в новую для него взрослую жизнь, учится в ней жить. От родителей ему в этот момент нужны поддержка и любовь, чтобы при неудаче они его подбадривали («Ничего, в следующий раз получится»), а не кричали и не ругали.

Чтобы услышать взрослеющих сына или дочь, надо постараться увидеть в нём человека, равного вам.

1. Безусловная любовь

Это стержень, на который «нанализывается» вся система воспитания. Эта та любовь к ребёнку, которую он получил при рождении, независимо от его личностных и поведенческих проявлений, просто потому, что он ваш ребенок. С осознанием того, что вы любите его «просто так», вам легче будет воспринимать его негативные черты.

2. Навык целеполагания

Всегда необходимо знать, чего вы хотите и куда идёте. А в воспитании без знания цели вообще не обойтись: какого человека вы хотите воспитать, какие качества развиваете в нём и на них ли вы фиксируете своё внимание?

3. Навык «положительного» внимания

Ребёнок, как правило, выбирает ту форму поведения, на которой фиксируется внимание родителей. Так, если вы замечаете ребенка только тогда, когда он «плохо» себя ведёт, он станет неосознанно повторять эту модель поведения.

4. Навык поддержки

Психологический смысл умения поддержать ребёнка состоит в том, чтобы дать ему понять, что вы видите позитивные стороны его личности, на которые он может опереться даже при трудностях, ошибках и неудачах. Овладение навыком поддержки подразумевает умение видеть сильные стороны ребёнка и говорить ему об этом.

5. Навык слушания

Умение слушать – это способность понимать своего ребёнка на его уровне. Родители должны знать, что за каждым словом подростка стоит какое-то чувство, которое он пытается выразить таким образом. Умение «увидеть» это чувство и отреагировать на него так, чтобы ребёнок понял, что его понимают и сопереживают ему, а не осуждают, способствует осознанию собственной значимости и интересности для родителей.

Готовность родителей принимать любые чувства и переживания ребенка создаёт предпосылки для появления в семье той атмосферы искренности, которая лежит в основе продуктивных партнёрских взаимоотношений.

6. Навык «Я-высказывания»

Не всегда в семье складываются доверительные отношения между детьми и родителями. Но родители постоянно испытывают переживания в связи с теми или иными поступками подростков. Выражая свои переживания искренне и в необидной для ребёнка форме, родители дают ему понять, что тоже имеют право на самые разные чувства.

7. Эмоциональный контроль

Проявления злобы, агрессии и жестокости в ситуации конфликта с ребёнком не решают проблему, лежащую в её основе, а только её усугубляют. Контроль родителей за своими эмоциями снизит риск разрыва их отношений с ребёнком и поможет направить силы на решение конкретной проблемы.

Родителям необходимо знать, что в подростковом и юношеском возрасте происходит бурное физическое и половое развитие. Человек становится «жертвой бушующих гормонов», которые сильно влияют на его нервную систему. В социальном плане этот период символизирует собой переход от детства к взрослости. **Какие же психологические перемены происходят с вашим ребёнком?**

1. Существенно меняются его внешность и физический облик, причиняя порой невыносимые страдания и вызывая комплекс неполноценности. Подростки хотят быть модными и красивыми, «как все». Поэтому любые негативные замечания в этом плане воспринимаются «в штыки».

2. Подросток познаёт и постигает собственное «Я», переживая кризис идентичности.

Он уже перерос своё детское «Я», а взрослое «Я» ещё не сформировалось. Подросток пытается ответить на вопросы: «какой я?», «для чего я живу?». Но разобраться в этом он может только сравнивая себя с другими, и в этом кроется серьёзная психологическая ловушка: подросток ориентируется на мнения и ценности тех людей, к вниманию, любви и признанию которых он стремится. Перед ребёнком встаёт проблема – что принимать, а что отвергать.

3. *Эмоциональная нестабильность*, свойственная практически всем подросткам, может принимать крайние формы так называемого проблемного поведения.

4. *Стремление подростка к автономии* требует пересмотра ваших с ним взаимоотношений: нередко неготовность родителей пойти ему навстречу становится причиной эмоционального кризиса и препятствием для становления его «Я».

Вам стало трудно общаться со своим ребёнком?

Возникли проблемы?

Выход есть всегда!

Постарайтесь просто понять своего ребёнка. Будьте любящими родителями, и вы будете самыми счастливыми родителями!