

«Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседней», «Меня очень утомляет громкая музыка», «Меня обижает и сердит, когда я прихожу домой усталая и застаю дома беспорядок». Избегайте ошибку, не используйте «Ты-сообщение» в обвинительных случаях, например, «Мне не нравится, что ты такая неряха», можно сказать «Мне не нравится, когда дети выглядят неопрятно».

7. Конструктивно учитесь разрешать конфликты.

Предлагаем эффективный способ разрешения конфликтов между родителями и детьми. Итак,

I шаг – прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет. Делать это надо в стиле *активного слушания*, т.е. озвучивать желание, потребность, затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщение». Например:

МАМА: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! («Я-сообщение») Как же нам быть? (Переход ко второму шагу.)

II шаг- сбор предложений.

Этот этап надо начинать с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?»,

«Как нам поступить?». После этого надо подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение, и только затем предлагать свои варианты. Никакие решения ребенка отвергать не надо, просто идет «сбор» вариантов. Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

III шаг – оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе происходит совместное обсуждение предложений. Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то лучшим считается то, которое принимается единодушно.

8. Используйте в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

- Мне хорошо с тобой.
- Я рада тебя видеть.
- Хорошо, что ты пришел.
- Мне нравится, как ты...
- Я по тебе соскучился (ась).
- Давай (посидим, поделаем...) вместе.
- Ты, конечно, справишься.
- Как хорошо, что ты у нас есть.
- Ты мой хороший.

9. Обнимайте своего ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

10. Говорите с ним (с ней) в интимной обстановке, за чашечкой вечернего чая:

о чувствах (какую роль они играют в отношениях); о разнице влечения, влюбленности и любви; об ответственности за свои действия и половые отношения (особенно если таковые уже есть).

Эти советы действуют и на взаимоотношения с детьми юношеского возраста.

Удачи!!!

Памятка для родителей

ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



«Центр Диагностики и
Консультирования»
2 мик-он, д.17 т.: 4-36-10

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам следовать этим рекомендациям, результатами которых станет изменение в ваших взаимоотношениях с ребенком и укрепление его психофизического состояния.

Трудности подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой начальный шаг на пути перехода от детства к взрослости. Характеризуется он усилением независимости детей от взрослых. Но эта независимость больше напоминает негативистическую реакцию на слова и действия взрослого человека, чем взвешенный самостоятельный поступок. Также повышается внимание ребёнка к самому себе, к своей внешности, к самопознанию и к самовоспитанию. Помимо всего этого подросток начинает сравнивать себя с другими, анализировать. У него формируется своё «я» и он ждёт признания со стороны окружающих. Часто эти изменения в ребенке сопровождаются изменениями в поведении. Родители часто жалуются, что не могут найти общий язык со своим ребёнком.

Возникает «море» проблем: ребёнок игнорирует замечания, лжет, закатывает истерики и угрожает, когда

ему перечат, не делает уроки, берёт без спросу вещи и др. Родители чувствуют себя подавленными, раздражёнными, нервными, разбитыми. Пытаются использовать различные меры воздействия: наказание, поощрение, строгий надзор, разговоры по душам. Но часто это малорезультативно. родители начинают чувствовать себя бессильными. Что же делать?

Родителям прежде всего важно знать какие физиологические изменения происходят в подростковый период: изменяется рост и вес, появляются вторичные половые признаки, происходит гормональная перестройка организма, обостряются хронические заболевания, все это сопровождается нестабильностью эмоционального фона, резкой сменой настроения. Многие подростки жалуются на частые головные боли. Очень важно, чтобы родители рассказали сыну (или дочери), что с ним происходит и почему.

Что же происходит в душе ребенка? А у него возникает желание, чтобы все относились к нему как к равному, взрослому. Контроль и помощь отвергает: «Я сам (а) все знаю!».

Как наладить отношения со своим ребенком?

Если Вы хотите наладить отношения со своим ребенком, хотите, чтобы он понимал Ваши чувства и стал изменяться, помогите ему в этом. Не допустите глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим

миром, которое легко может произойти, особенно в подростковом возрасте.

Поддерживайте его самооценку или чувство самоценности. А для этого придерживайтесь следующих правил в воспитании:

1. Безусловно принимайте своего ребенка, т.е. любите его таким, какой он есть, несмотря ни на что, искренне, всем сердцем.
2. Активно слушайте его переживания и потребности.
3. Бывайте вместе (читайте, гуляйте, играйте, занимайтесь и т.д.).
4. Не вмешивайтесь в его занятия, с которыми он справляется сам. Помогайте, когда просит.
5. Поддерживайте успехи.
6. Делитесь своими чувствами, переживаниями (таким образом, вы покажите, что доверяете ему(ей)).

Замените фразы типа «Ты стал грубым и невыносимым», «Ты растешь бездельником» фразами: «Мне причиняют боль твои резкие слова» и «Мне хотелось бы, чтобы ты чаще помогал(а) мне» (или попросите о конкретной помощи).

То есть, когда ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом, используя фразы типа «Я-сообщения». Говорить надо от первого лица, например: