

Лучшее средство — разговор

Нужно попробовать затронуть душу ребенка, чтобы он почувствовал радость от общения с вами. Лучшее средство озвучить трогательные и беззащитные струны души подростка — разговор.

Вы скажете, невозможно поговорить по душам, ваш отпрыск не желает с вами разговаривать, в воздухе витает отчужденность. Но ведь вы старше, а значит мудрей и опытней, значит, первый шаг навстречу любимому ребенку должны сделать вы.

1. **Ловите момент.** Бывают моменты, когда человеку хочется поговорить, высказаться. Если ваш ребенок заговорил и слегка разоткровенничался с вами, бросайте все — и слушайте. Скорее всего, он рассказывает о себе.
2. **Создайте условия.** «Разговорить» человека легче всего между делом. Придумайте простое необременительное дело, которое позволит вам находиться в одной комнате. Слово за слово...
3. **Создайте традицию.** Вечернее чаепитие, вечерняя прогулка с собакой, совместное приготовление печенья — располагает и предполагает общение. Беда почти всех родителей в том, что мы хорошо говорим, но плохо слушаем. А для подростка главное — чтоб его выслушали. Ваших мнений он за жизнь выслушал достаточно, теперь ему просто необходимо высказать свое. И по-настоящему услышать вас он сможет только после этого — когда расскажет, выплеснет все, что накопилось внутри.

Научитесь выслушивать его мнение — и он снова начнет прислушиваться к вашему.

Психологический класс



Подготовлено:
Софроновой М.В.
8-961-776-15-95

Подростковый возраст — это то самое время, когда мы, родители, начинаем собирать свой «воспитательный» урожай. Все ваши удачи и неудачи, все результаты вашего труда — все сейчас проявляется в ваших взаимоотношениях, наполненных, как вам кажется, разобщенностью.

И все-таки... Как ни парадоксально это звучит, но, все же, факт остается фактом: *подростковый возраст — прекрасное время, чтобы наверстать упущенное и по-настоящему сблизиться со своим ребенком.*

А если у вас не получается наладить контакт с ребенком, обижаться не на кого.

Эти НЕтрудные подростки

(Как понять взрослого ребенка?)

Осуждать или понять

Еще вчера ваш малыш шел рядом с вами, весело щебетал, охотно слушал советы... Возможно, вы еще какое-то время не отмечали бы в своем сознании произошедших перемен, но снисходительная небрежность, сердитость все чаще возникают в ваших отношениях.

Не стоит заикливаться на трудностях возникших разногласий, перед вами ваш любимый ребенок, и кто знает, кому из вас в сложившейся ситуации сложнее. Конечно, вы можете тратить свою энергию и силы на осуждение и обвинение, встав в один ряд с огромным количеством взрослого люда, вовсю «воспитывающего» наших непокорных деток.

Легко обвинять и осуждать. Труднее — понять и помочь. Поддержать или хотя бы просто сказать, когда увидишь тоскливые глаза: «Я знаю, ты — хороший». Ведь он только кажется крутым и независимым, на самом деле, там, внутри себя, он совершенно растерян из-за тех метаморфоз, которые

происходят с ним, из-за тех вопросов, которые на него навалились.

Он еще не взрослый, но уже не ребенок. Он по-прежнему нуждается в вас и в вашей любви.

Не переживаем, а вместе создаем

Дети прекрасно угадывают и наше настроение, и наши эмоции, и обмануть их практически невозможно.

Если вы сами будете пребывать в вечной панике по поводу сложившихся отношений — она передастся ребенку; если вы начнете винить себя, когда у вас не сложится разговор, ребенок и это уловит и сделает все возможное, чтобы увильнуть от него.

Направьте свои силы не на переживание, а на созидание — и все будет в порядке.

1. **Заранее скажите, что вы хотите с ним поговорить**, и спросите, когда ему будет удобно. Время и место пусть он назначит сам. Это даст ребенку возможность морально подготовиться и настроиться на беседу. Пообещайте, что вы не будете читать мораль и предъявлять ему претензии. Непременно выполните это обещание.
2. **Начните с вопроса. Например, спросите, почему у вас не ладятся отношения**, и что вы, лично вы, по его мнению, делаете не так. Говорите спокойно и убедительно. Вполне вероятно, что поначалу от него вы не услышите ничего конкретного или особенно хорошего. Так и должно быть.

Не пытайтесь спорить или оправдываться. Сейчас ваша задача одна: юный бунтарь должен поверить, что с вами можно договориться мирным путем.

3. **Не торопите, дайте ребенку возможность высказаться**, тогда он лучше поймет свои истинные чувства, а вы поймете его. Выслушайте все, а потом спросите: «Как бы ты поступил на моем месте?» и учтите его мнение. Если он спросит, поясните свою позицию, объясните, почему вы поступали так или иначе. Но будьте немногословны и ни в коем случае не обвиняйте ни себя, ни его.
4. **А потом вместе найдите компромиссное решение**. Ищите вместе. Например, вы позволяете ребенку гулять до 10 часов, но при этом он берет с собой мобильный телефон, всегда сообщает вам, где находится.

Все очень просто: уважайте вашего взрослеющего ребенка — и он будет уважать вас.

Ваш ребенок подрос, а вместе с ним и его желание найти себя и свое место в мире. Все советы, которые он брал от вас в готовом виде, теперь ему мешают.

Любое нетактичное вмешательство в его дела, вызывают бурную реакцию. И чем упорнее вы будете пытаться возобновить прежние (детские) отношения, тем больше взрослеющий человек будет отдаляться. Такое отчуждение — это не неизбежное зло, а нормальный этап роста, явление временное и проходящее.

**Как наладить отношения с
близким человеком.**

Рекомендации Виржинии Сатир

Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо также заботливо, как и в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность.

Нужно уважать достоинство подростков, помогать им, развивать чувство правильной самооценки и, только при необходимости, давать полезные советы.

Запомните, нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родителям и подросткам нужно набраться терпения и продолжать работать, разговаривать, любить друг друга.

В этот период все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Все будет зависеть от того, что преобладает в семье - любовь или страх.

Если то, в чем вы ограничиваете своих детей, не является запрещенным, аморальным, или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите им делать то, что они хотят.

Чтобы снять повышенную тревожность, столь характерную для подростков, поинтересуйтесь, чем он любит заниматься, чем чаще всего занимается с друзьями. Если вам нравятся его поступки, то каждый раз не забывайте говорить ему об этом.

Не ругайте за ошибки - дайте ему право на ошибку, помогите осознать ее и обязательно хвалите, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.

Вместо того чтобы окружить своего подростка всевозможными запретами, научите его (ее) отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду, покажите разумные пути для реализации энергии в жизни.

Воспитание детей — это такое ремесло, где нужно терять время, чтоб его выигрывать.

Трудное детство никогда не кончается.

Е. Урбан

Дети начинают с любви к родителям. Взрослея, они начинают их судить. Иногда они их прощают.

О. Уайльд