

Как строить свои взаимоотношения с младшими подростками

1. Я не устаю на каждой встрече с родителями повторять одну прописную психологическую истину: « Самый важный и сильный фактор, влияющий на формирование человека до 13-14 лет - это **эмоциональное общение с родителями**». Почему это так? Потому что именно в этот период закладывается фундамент всей личности и прежде всего формируется самооценка. Какой она будет (положительной или отрицательной) на 90% зависит от того, какие отношения сложатся с родителями, какая обстановка будет преобладать в семье.

К сожалению, далеко не единичны случаи, когда дети при живых родителях страдают от одиночества в собственной семье.

Конечно, психологическое состояние самих родителей оставляет желать лучшего. Причем, одна часть их страдает из-за того, что мало зарабатывают и испытывают нужду, другие - из-за того, что на заработки уходят все силы и все время. Таким родителям часто проще купить ребенку компьютер или другую дорогую игрушку, дать денег на клуб, чем тратить время и душевные силы на свое чадо. **Это самая недопустимая родительская позиция.**

2. Другая ошибочная родительская позиция заключается в том, что родители все свои силы направляют **не на то**, чтобы разобраться, почему ребенок ведет себя так или иначе, или понять, что в их собственном поведении может провоцировать противостояние ребенка, **а на то, чтобы настоять на своем любой ценой**. Увлечшись этой борьбой, родитель перестает видеть ребенка, он видит только цель, которую поставил перед собой: « Доказать, что он сильнее (умнее и т. д.)», «Заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться», «Доказать себе (родственникам, прочим окружающим), что он компетентный родитель и справится с ребенком».

Таким образом, **получается замкнутый круг**. Ребенок, в силу особенности переходного периода, испытывает сильное желание настаивать на своем, делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно. Упрямое поведение подростка порождает и поддерживает не меньшее упрямство взрослого (хотя он давно миновал свой переходный возраст). Воспитание при такой позиции взрослого сводится к бесконечным нотациям, скандалам, наказаниям. Такие отношения не могут быть успешными и эффективными, потому что они **антипсихологичны**.

В таких случаях родителям бывает очень полезно сделать исторический экскурс в свой собственный детский опыт и припомнить сою детскую ситуацию, когда они так были уверены в своей правоте, а взрослые не считали нужным понять их переживания. Иногда подобные экскурсии в собственное детство способствуют пересмотру позиции взрослого, помогают стать **чувствительнее к миру ребенка**.

3. Главная задача во взаимоотношениях с подростками (в т. ч., и с младшими) – **установление атмосферы доверия и доброжелательности**.

С чего нужно начинать? Казалось бы, с элементарных вещей. С того, чтобы дать работу своим глазам и ушам, то есть с умения видеть, слушать и слышать своего ребенка. И не столько важны бывают даже слова, которые он

произносит, сколько интонации, настроение, с которым они говорятся. Не ограничивайтесь дежурными вопросами. «Как дела в школе? Что получил?» (на что обычно следует такой же безразличный ответ: «Нормально»). Находите время обстоятельно, внимательно побеседовать с ребенком... При этом важно активно слушать – нужно всеми возможными средствами (мимика, интонация, уточняющие вопросы и т.д.) показать ребенку, что вам это **интересно**, что для вас это очень **важно**.

4. Кроме слов, интонаций для вашего пятиклассника еще очень важны **тактильные ощущения**: положить руку на плечо, пожать руку, приобнять.

Известный семейный психотерапевт **Вирджиния Сатир** рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день! Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! А для того, чтобы ребенок успешно развивался интеллектуально, - 12 раз в день.

Говорят, что **руку ребенка надо держать до тех пор, пока он сам ее не отнимет**.

Подобные знаки внимания и любви необходимы, как пища растущему организму. Благодаря им ребенок чувствует, что родители его всегда поймут и примут, чтобы с ним ни произошло.

5. Что же касается воспитания, привития норм поведения, коммуникативных навыков, надо помнить, что воспитывают не наши красивые слова о том, каким должен быть ребенок, а та **картинка перед глазами**, которую он видит ежедневно. То есть глубже и прочнее слов действует пример поведения окружающих, особенно любимых и значимых для ребенка. Если, например, мама говорит сыну, что в его годы она много читала, всем интересовалась, а он не помнит, чтобы видел ее с книгой в рукой, то, конечно, он поверит больше тому, что видит. (подобные примеры...).

6. Я уже говорила о **неустойчивости самооценки у младших подростков**, есть тенденция к ее занижению. Надо помнить, что если низкая самооценка закрепляется у личности, то это может обернуться высокой агрессивностью, враждебностью, подозрительностью. Это делает людей чрезвычайно трудными в общении, они попадают часто в «зону риска» (неявные, скрытые формы агрессивности – психосоматические заболевания: астма, гастриты и т.д.). Поэтому родители и учителя **как можно реже должны прибегать к «ударам по самооценке»**. **Надо исключать громкие эмоциональные разборки, публичные разносы, заменив их сдержанным разговором наедине или в очень узком кругу**, при этом акцент надо делать на самом проступке, а не на качествах личности (не торопитесь вешать «ярлыки» - они могут прирасти к вашему ребенку)

И даже если ваш подросток своим поведением дает вам немало поводов для огорчений, недовольство им не должно быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься, а детская тревога не соответствовать требованиям взрослых перерастает в агрессию, Стремитесь к тому, чтобы поощрения и

одобрения перевешивали порицания, так как они оказываются чаще всего более эффективными.

7. И еще раз хочется повторить: главная (базовая) потребность, которая должна быть удовлетворена в детстве – это **потребность в любви и принятии**.

Любовь - это универсальное профилактическое средство. Подобно прививке, она защитит вашего ребенка от возможных эмоциональных проблем, отклонений в поведении, а то и нервно-психических заболеваний.

Причем, эту любовь нужно не только хранить глубоко в душе, но и находить способы её выражения

Известный семейный терапевт **Вирджиния Сатир** рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

Говорят, что **руку ребенка надо держать до тех пор, пока он сам ее не отнимет**. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного принятия необходимы, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогают психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

В развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это кризис трех лет и подростковый период В это время желание делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно столь сильно, что любые действия со стороны взрослых, противоречащие ему, вызывают реакции протеста

Все дети проходят через периоды возрастных кризисов, но у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро, другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться на долгое время. С одной стороны, это связано с психофизиологическими особенностями самого ребенка, а с другой стороны, с особенностями взаимоотношений с родителями.

Ваши дети только вступают в очень непростой и одновременно очень ответственный возрастной период, который является своеобразным мостиком из детства во взрослую жизнь. Он продлится 5-7 лет. И вам надо быть готовыми к встрече с ним.

* * *

Вы замечаете, как меняются ваши дети. В характере ребенка появляется вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребенок становится «неудобным», с ним уже трудно договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Причем, у кого-то эти изменения происходят потихонечку, а кто-то меняется прямо на глазах.

Что происходит? Оказывается, ваш ребенок вступает в один из важнейших периодов, во многом определяющем его дальнейшую судьбу, - в период перехода от детства к взрослости, в подростковый период. В древности считалось, что он настолько же важен для человека, как и рождение, вступление в брак и смерть.

Что же происходит с подростком? Начинается бурная физиологическая перестройка организма, меняются характеристики мышления. Оно становится абстрактно-логическим, способным самостоятельно сравнивать, обобщать, выдвигать гипотезы, строить долговременные планы. Если у младшего школьника существовало достаточно устойчивое представление о себе, то у подростка начинает разрушаться, расшатываться прежняя представление о себе или, прежняя «Я- концепция» Психологи говорят: «Начался подростковый кризис. Терпите родители». Но как?!

Главное – это понять и принять изменения, происходящие в ребенке, вернее, в подростке, согласиться с тем, что всё происходящее с ребенком не только нормально, но и закономерно. К сожалению, нередко родители, наоборот, стремятся «повернуть развитие вспять», отвергая новые качества подростка, стремясь вернуть старые детские: послушание, ласковость, открытость и непосредственность. ...

Когда ребенок начинает взрослеть, ему требуется любовь родителей в форме, несколько отличной от той, которая требовалась в раннем детстве. Если малышу был необходим прежде всего хороший уход, обеспечение безопасности, то теперь становится важным принятие и поддержка подростка как личности, самостоятельной и индивидуальной. Но многие родители не умеют проявлять свою любовь иначе, чем через кормление, подарки, контроль и внешнюю заботу. А подростки, наоборот, воспринимают эти действия как отсутствие любви, что приводит к многочисленным конфликтам контроль.

Важно также, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать её. В этом тоже его отличие от ребенка младшего возраста. Если этого не происходит, формируется инфантильная или потребительская позиция. Имеется в виду, что подростка следует ставить в такую позицию, в которой он будет заботиться о ком-то, помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость

Подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют. Но он станет это делать только в том случае, если будет уверен, что не встретит осуждения своих взглядов..

Если родители сумеют грамотно помочь своему ребенку преодолеть кризис....