

*Департамент образования Администрации города Ханты-Мансийска  
МКОУ «Центр диагностики и консультирования»*



*Понять, принять и уберечь...*

**2014г.**

## Понять, принять и уберечь...

В современном обществе сложилась отрицательная тенденция, когда о подростках вспоминают, только если речь идет о правонарушениях, преступности и наркомании. Как правило, средства массовой информации и педагоги предпочитают рассуждать о проблемах в отношениях с подростками, часто игнорируя такую важную деталь как становление личности подростка и помощь, в которой он нуждается в этот период. Чтобы развеять эту тенденцию необходимо знать, с какими проблемами сталкиваются подростки, и искать пути их решения.

Нормальным является развитие подростка со спадами и взлетами и адекватная реакция на это семьи. Подросток временами чувствует себя не в своей тарелке, начинает хуже учиться, может грустить (и страдать!) из-за несчастной любви. Это период противоречивых желаний: хочется одновременно ничего не делать и достигнуть успеха, хочется избавиться от родителей, и одновременно существует потребность в них. Нередко подростку хочется быть независимым именно тогда, когда он чувствует себя таким уязвимым...



В каждой семье границы и нормы отношений свои, но в любом случае у родителей поведение ребенка должно вызвать беспокойство и желание помочь ему, если он на протяжении многих месяцев не развивается интеллектуально, физически или социально. Мягкие формы проблемного (или часто протестного) поведения — это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения. Избыток косметики, длинные или очень короткие волосы, рваные джинсы, громкая музыка, постеры на стенах, курение, нецензурная лексика, грубость, хамство... Крайние, порой опасные формы поведения тоже хорошо известны: уходы из дома, отказ от учебы, разного рода зависимости (от игромании до наркомании), проституция, попытки суицида.

***Как вести себя в конфликтных ситуациях? Как реагировать родителям, на поведение любимого сына или дочери, в этот особый возрастной период, чтобы остаться и надежной опорой и другом? Что делать? Что и как говорить? Что чувствовать, думать?***

***На эти вопросы мы попытаемся ответить...***

### • **Агрессия!**

В жизни мы не редко сталкиваемся с ней. Агрессия - это поведение человека в конфликтных и фрустрирующих ситуациях. Агрессия может варьировать по степени интенсивности и форме проявлений: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений ("вербальная агрессия") и применения грубой физической силы ("физическая агрессия").



### **Как вести себя в конфликтной ситуации?**

1. Если человек настроен крайне агрессивно, дай ему «выпустить пар», но при этом не показывай неуверенность и не пренебрежения. Если сложно держаться, периодически поднимай взгляд на партнера. При этом плечи должны быть расправлены, руки впереди опущены «в замке».
2. После этого задайте вопрос об аргументах и дайте понять, что вас интересуют факты. Пример: «Объясни в чем конкретно претензии...».
3. Апеллируйте к чувствам и воспроизведите ситуацию, когда вы нуждались в друг друге. Пример: «Я вижу, что ты чувствуешь – озлоблен, раздражен, и мне это не приятно...».
4. Не переходите на личности.
5. Не устраивайте «торг» - он усиливает противостояние. Чем активнее вы защищаетесь либо наступая, отстаивая свою «правильную позицию», тем хуже. Говорите об интересах и возможных вариантах расширения спора. Пример: «Для меня важно сохранить отношения...».
6. Если не правы, извинитесь, не оправдывайтесь. Пример: «Я действительно был не прав... Извини!».
7. Отметьте достоинства человека.



#### **• Размышления о смысле жизни...**

#### **Как реагировать родителям, на поведение любимого сына или дочери, в этот особый возрастной период, чтобы остаться и надежной опорой и другом?**

*Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема, а для подростка, чувства и эмоции которого очень восприимчивы, такие проблемы могут оказаться фатальными. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, – не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.*

У подростков при определенных обстоятельствах можно заметить некоторые признаки депрессивного состояния, а именно:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- уныние, безразличие, слабость физическая и узкий диапазон желаний.

Им нечего не хочется, ничто не привлекает, у них нет друзей и нет желания их иметь. Как следствие появляются и закрепляются такие убеждения как: «никто меня не поймет», «я никому не нужен», «я мешаю другим жить». Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами. Расскажите, как вы его любите, подростку важно знать это, как бы он этого не отрицал.

Родителям для предотвращения таких симптомов нужно иметь в виду, что не только все проблемы растущей личности закладываются в семье, но и все ресурсы тоже находятся внутри семьи. Задача родителей – найти эти ресурсы и уметь ими пользоваться.

### Что делать?

1. Быть готовыми общаться с ребенком, когда ему необходимо.
2. Интересоваться увлечениями вашего подростка. Если они вам не нравятся, выскажите свое сомнение и остановитесь на этом.
3. Давать подростку возможность уединиться.
4. Организовать общие дела и развлечения всех членов семьи.
5. Предупреждать ребенка о своем уходе из дома: куда, зачем и на какое время; оставлять телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения.
6. Учить ребенка принимать решения, но прежде – научитесь это делать сами.
7. Познакомить подростка на практике с тремя принципами «взрослости»:
  - Уметь противостоять влиянию окружающих;
  - Думать о последствиях;
  - Отвечать за свои действия.

### Как и что говорить?

1. Разговаривать с ребенком как с лучшим другом. Самое важное для родителей – дружба со своим ребенком.
2. Приведенная далее таблица поможет подобрать Вам нужные слова для своего любимого и взрослеющего сына или дочери:

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом"

4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни". "Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем, поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

- Каждый день рассказывать ему о СВОЕМ дне. После своего рассказа задавать ему вопрос: «Как дела у тебя, что нового?». Расспрашивая ребенка о его друзьях, проявлять интерес, но не быть следователем.
- Обсуждать с подростком, как сделать вашу квартиру более приветливой для него и его друзей. Темы обсуждения: оформление интерьера его личной комнаты, по его вкусу; создание хорошей библиотеки и видеотеки; продумывание ритуала совместного чаепития; создание духа гостеприимной семьи.
- Уменьшить число запретных тем для совместных разговоров. Открыто говорить о том, во что сами верите и в чем сомневаетесь.
- Высказывать свое мнение, но не превращать его в ультиматум.
- Овладевать искусством «разговора между делом» (спонтанная беседа людей, занятых общим делом).
- Написать о себе! Мысль на бумаге, приобретает особое значение: она имеет законченную форму; текст менее эмоционален; текст дочитывается подростком до конца.

### **Что думать?**

- В сложных ситуациях задавать себе мысленно вопрос «Что со МНОЙ сейчас происходит?».
- Прежде чем проявить беспокойство и заботу о подростке, ответить на вопросы о себе: «Какое чувство вызывают у МЕНЯ курящие люди? Как Я отношусь к выпивке? Умею ли Я добиваться своего или защищать свои потребности без враждебной агрессии? Кому Я доверяю? Что Мне интересно в жизни?».
- Думать о себе, о своих правах, обязанностях и настроении в конфликтно ситуации.
- Во время подростковой «болезни роста» человек взрослеет, растет его душа, и он особенно нуждается в умном и чутком собеседнике, умеющим слушать. Будьте им Вы!
- Помнить о том, что подростку необходимы крепкие тылы: родной дом и близкие люди, для того что бы выдержать все трудности и добиться успеха.

### **Что чувствовать?**

- В разговорах с подростками обращаться не столько к разуму, сколько к чувствам.
- Родителю САМОМУ находить поводы для радости в СВОЕЙ жизни. Подумать, насколько родители сами счастливы и удовлетворены жизнью? Какими чувствами наполняют атмосферу в семье?

3. Уметь сопереживать людям.
4. Чувствовать изменение своего настроения и осознавать его связь с СОБСТВЕННЫМИ действиями и словами.
5. Взрослому не бояться своих ошибок. Осознанные ошибки – это стимул для личностного развития.

### **Признаки гармоничной семьи**

Гармоничная семья имеет характерные приметы. Познакомьтесь с ними и поразмышляйте о своей семье.

В гармоничной семье:

1. Все члены общаются между собой, умеют слушать друг друга.
2. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи.
3. Разделяется ответственность и обязанности между всеми членами семьи.
4. Члены семьи поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
5. Каждый ее член верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.
6. В семье учат уважать других людей, их различия во вкусах; не критикуют вкусы, выбор друзей, использование свободного времени.
7. В семье ее члены обладают общей системой ценностей, знают свои права.
8. Семья имеет свои традиции, дети знают своих предков, свои корни.
9. Коалиции между ее членами динамичны и изменчивы.
10. Ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.
11. Уделяется внимание к духовной жизни.
12. Уделяется время развлечениям.
13. Поощряется совместный прием пищи.
14. Поощряется альтруизм (сделать что-либо безвозмездно для другого человека, школы).
15. Ее члены создают условия для своего личностного роста.
16. Ее члены не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.

### **Притча**

Однажды к Мудрецу пришел один человек и начал жаловаться на свою жизнь. Не удалась она у него - не вышел он ни ростом, ни лицом, не скажешь, что шибко умен. Да к тому же много чего не умеет делать.

Долго Мудрец слушал его стенания. А потом взял его за руку и вывел в сад:

- Посмотри, - сказал он. - Вот сосна и яблоня. Какое из этих деревьев более красивое и полезное?

- Да разве можно их сравнивать! - ответил человек. - Они оба нужны людям и оба хорошие!

- Так почему же ты себя сравниваешь с другими и считаешь, что ты хуже их?!

Ведь каждый человек, как и дерево, по- своему хорош и полезен.

Всегда помните, что вы – уникальны сами по себе, уникальны как личность. Второго такого человека, как вы, на Земле больше нет.

Талант есть у каждого. Узнайте свои таланты, раскройте, реализуйте себя и отдайте людям. И всегда помните, что ключ к успеху лежит в вашей индивидуальности.

Поэтому смотрите не по сторонам, на других, а направьте свой взор внутрь себя. Только усиление и развитие себя может дать вам силу. Но самое главное, вы тогда с уверенностью можете сказать, что ваша жизнь – УДАЛАСЬ

Составил:

МКОУ «Центр диагностики и консультирования»  
г. Ханты-Мансийск