

Что важно для сохранения и установления хороших отношений и как их не испортить?

Безусловное принятие

Ребенку нужна уверенность в том, что он нужен, что родитель помнит о нем в любое время и к нему можно обратиться за помощью. Ребенку важно знать, что любят не за соответствие нормам и потребностям родителей; любят просто так, безоговорочно.

Поддержка, помощь

В этом нуждается каждый человек, но ребенок особенно. Осознание того, что на родителей можно положиться, что они готовы поддержать его и прийти в любой момент на помощь, даст чувство защищенности и позволит подростку быть уверенней во многих сферах жизни – общении, самоопределении личном и профессиональном. Если этого не дает семья, то наибольшее влияние на ребенка будут оказывать его сверстники, интернет, онлайн сообщества. И это влияние может быть весьма непредсказуемым.

Учитывайте интересы и желания ребенка

У каждого ребенка есть свои достоинства и таланты. Их желания, интересы и увлечения могут не совпадать с вашими. Если вы не разделяете увлечения вашего ребенка, подумайте, они действительно могут навредить ему или эти увлечения просто не соответствуют вашим желаниям? Помните - действие вызывает противодействие. В ответ на попытки сделать ребенка "таким как мне надо" он будет сопротивляться и защищаться.

Взаимная забота и ответственность

Ребенок с рождения считывает эмоции и настроение родителя, усваивает сценарии поведения и отношений в семье. Очень важна эмоциональная, духовная забота - она дает чувство защищенности, надежности и безопасности. Проявляя заботу друг о друге, вы учите ребенка быть бережным и внимательным к близким.

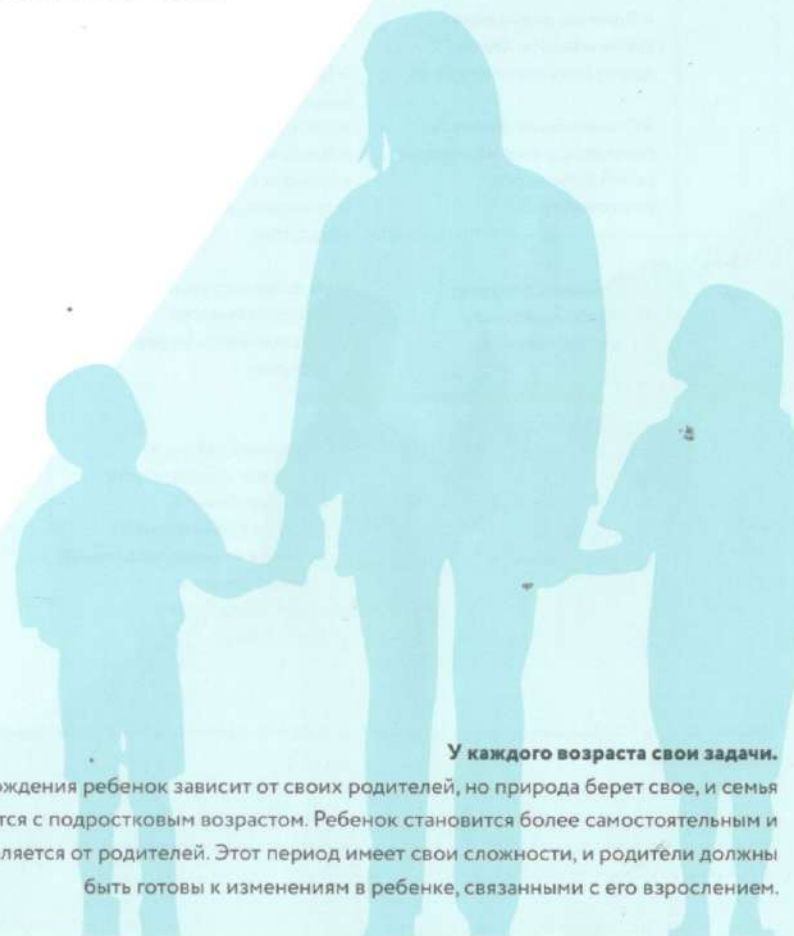
Как можно больше общайтесь с ребенком

Общение с родителем необходимо ребенку с самого рождения - это способ понимать и чувствовать, что родитель с ним, что его любят, он нужен, он в безопасности.

Говорите ребенку о своих чувствах, выслушивайте его, обсуждайте. Это не только сблизит вас, но и расширит возможности ребенка в выборе поведения в различных ситуациях. Да, подросток может нагрубить, хлопнуть дверью, но полученные знания и опыт в процессе общения дадут возможность выбрать более приемлемый способ поведения.

Мой ребенок-подросток

Листовка для родителей по развитию детско-родительских отношений



У каждого возраста свои задачи.

С самого рождения ребенок зависит от своих родителей, но природа берет свое, и семья сталкивается с подростковым возрастом. Ребенок становится более самостоятельным и постепенно отдаляется от родителей. Этот период имеет свои сложности, и родители должны быть готовы к изменениям в ребенке, связанными с его взрослением.

На пути к независимости

Возраст	Что происходит	Какие трудности могут возникнуть	Как избежать нежелательных последствий
11-13 лет	<ul style="list-style-type: none">➤ Период самоопределения.➤ Авторитет родителя снижается, начинается поиск своих смыслов.➤ Подростку свойственно спорить с родителями, отстаивая точку зрения, даже если она ошибочна.➤ Влияние окружения увеличивается. Очень важно быть частью группы.➤ Становление личности сопровождается изучением своей внешности, возможностей.	<ul style="list-style-type: none">➤ Нарушение родителями психологических границ ребенка, которые становятся все более заметны, вызывает протест и сопротивление.➤ Агрессия, жестокость родителей подавляет ребенка, из-за чего он эмоционально отгораживается от них. Внутренний мир ребенка становится тайной.➤ Попытки противостоять его интересам вызывают «бунт»➤ Грубое вмешательство родителей в личное пространство, критика, оскорбления могут очень сильно испортить отношения и подорвать доверие подростка.	<ul style="list-style-type: none">➤ Старайтесь «не давить» на ребенка.➤ Прислушайтесь к его потребностям.➤ Учитывайте мнение ребенка в принятии решений.➤ Позвольте проявлять индивидуальность.➤ Даже если подросток нагрубил, был резок, старайтесь не обрушивать на него гнев, упреки и оскорбления. Может что-то побудило его поступить так. Лучше подождать, пока эмоциональное напряжение спадет и спокойно поговорить с ребенком.
13-16 лет	<ul style="list-style-type: none">➤ Начинается период профессионального самоопределения.➤ Продолжается развитие самоидентификации.➤ Борьба за психологическую территорию продолжается.	<ul style="list-style-type: none">➤ На фоне растущей самостоятельности ответственность за решения и поступки низка.➤ Серьезный разлад в отношениях с родителями может подтолкнуть подростка под влиянием окружения на (нежелательные) поступки: курение, употребление ПАВ^о, хулиганство...	<ul style="list-style-type: none">➤ Несмотря на нарочитую самостоятельность очень важно, чтобы ребенок знал – родители рядом и не отвернутся от него. Это придает силы и уверенность.

Подростки не менее тяжело переживают отдаление от родителей. За нарочитой грубостью и равнодушием они все еще нуждаются в принятии, любви.

Не всегда то, что кажется родителям плохим поведением так уж плохо. Ребенок не хочет делать уроки, а хочет гулять? Все правильно.

Подростковый возраст - самое время учиться общаться, определять границы и дистанции, учиться отказывать, определять надежность собеседника, разрешать ситуации соперничества, выделять и отстаивать свою точку зрения. В этот период важны доверительные, уважительные отношения детей с родителями.

Наказанию быть?

Для начала подумайте, за что вы наказываете ребенка и как.

Соизмеримо ли наказание с совершенным или, наоборот, несовершенным поступком?

Конечно, ребенок должен учиться понимать, что его действия и поступки приводят к определенным последствиям. Но эти последствия должны быть естественны и адекватны – так приходит осознание ответственности за поступки. Если же наказания несоизмеримы или незаслуженны, то вместо того, чтобы делать лучше, развивать свои умения, ребенок учится поведению избегания наказаний и неудач, учится приспосабливаться, обманывать.

Не стоит забывать о правилах и границах дозволенного, с ними ребенку надежнее и спокойнее, но они должны быть разумны.

Ругать не эффективно?

Чем сильнее разгневан родитель, тем сильнее чувство страха и тревоги у ребенка. В таком эмоциональном состоянии ваши доводы, упреки, обвинения могут еще больше пугать его.

Природой устроено так, что испытывая страх, у человека возможно возникновение трех реакций: убежать, замереть, атаковать, но никак не задуматься о морали. «Достучаться до разума» будет сложно. Знакомы выражения: «Как о стенку горох», «Я битый час уже говорю, а ему хоть бы что»? Да не хоть бы что, просто в состоянии сильного стресса ребенок не может услышать вас так, как хотелось бы.

Бойкот

Многие родители, чтобы проучить, воздействовать на ребенка, используют игнорирование. Ребенку порой от этого бывает очень тяжело. Отторжение взрослых вызывает в ребенке страх, ставит под угрозу его желаемое благополучие. Такой метод подчинения себе ребенка подавляет его волю. Это может отразиться и на его отношениях с окружающими в виде неспособности отстаивать свою позицию, следовании чужому мнению. Не давайте ребенку чувствовать себя не нужным.

Критика

Ребенок должен получать критику своих поступков. Именно поступков, а не его самого. Это дает ориентиры и представление о ценностях.

Но, в то же время критика внешности, характера, того, на что ребенок не в силах повлиять, может сильно ранить его. Вызвать стресс и протест, спровоцировать появление комплексов. Неосторожная критика ставит под сомнения любовь и принятие родителя в глазах ребенка.

Прежде, чем «принять меры», задумайтесь – это все тот же ребенок, которого вы любите.