

Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Как родителям избежать трудностей в общении с подростком





Социальная ситуация развития и кризис подросткового возраста

Коровина Марина Александровна,
педагог-психолог ГБУ «Центр
диагностики и консультирования» КК

Социальная ситуация развития

Подростковый возраст – это период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.



Характерные особенности современных подростков

- Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие.
- Смена ведущей деятельности.
- Открытие и утверждение своего «Я».
- Противопоставление миру взрослых, принадлежность к миру сверстников.
- Появление «чувства взрослости».



Кризис подросткового возраста



Жизненные ситуации

- Любая ситуация, переживаемая подростком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая
- Несчастливая любовь, разрыв отношений
- Ссора, острый конфликт со значимыми взрослыми
- Травля (буллинг), в том числе в социальных сетях
- Отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников
- Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжелое заболевание)
- Разочарование своими успехами в школе, неуспех на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей
- Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация



Тревожные симптомы

- Снижение интереса к деятельности, которая раньше нравилась
- Подавленность, тревога (особенно в утренние часы)
- Вялость, хроническая усталость
- Физические недомогания, ухудшение сна, изменение аппетита
- Повышенная раздражительность из-за мелочей
- Сложности концентрации внимания
- Устойчивое снижение успеваемости
- Регулярные скрывающиеся прогулы школы
- Социальная изоляция
- Самоповреждающее поведение



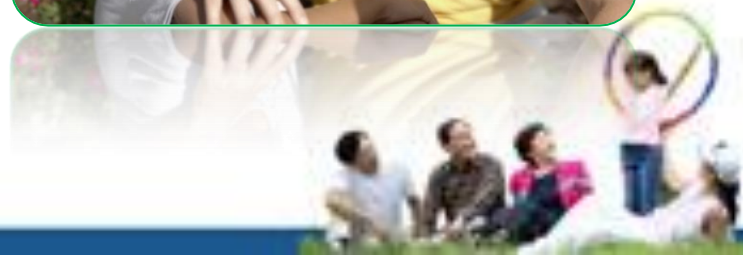
Как предотвратить кризисные состояния у подростков


- Сохранять, поддерживать благоприятную, атмосферу в семье
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они вам ни казались
- Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями
- Позволять подростку принимать самостоятельные решения (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей)
- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах



Как предотвратить кризисные состояния у подростков

- Поощрять физическую активность подростка
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд
- Поощрять ребенка к заботе о ближних
- Поддерживать семейные традиции, ритуалы
- Стараться поддерживать режим дня подростка
- Научить ребенка применять навыки расслабления и регуляции своего эмоционального состояния





Роль психоэмоционального состояния родителя в общении с подростком

Сташкевич Евгения Ромуальдовна,
педагог-психолог ГБУ «Центр
диагностики и консультирования» КК

Способы улучшения психоэмоционального состояния родителей в период взросления ребенка

1. Относитесь к себе с самоуважением.

Чрезмерное увлечение самокритикой негативно влияет на ваше самоощущение и самовосприятие. Относитесь к себе так, как хотите, чтобы к вам относились другие, в том числе и ваши дети. Сосредотачивая внимание только на наших ошибках и недостатках, мы даём разрешение всему остальному миру также на них фокусироваться.



2. Уделяйте время себе.

Идеальных подростков не бывает. Чтобы не придираться к ребенку по каждому поводу (стал хуже учиться, слушает дурацкую музыку, проколол пупок и т.д.), родителям стоит больше обращать внимание на себя. Задумывайтесь о том, что происходит внутри вас, чувствуете ли вы себя счастливыми, и если нет, то почему, и как это можно изменить.

3. Сделайте свою жизнь интересней; общайтесь чаще со своими друзьями; вспомните о своих увлечениях и хобби.

Дети подросли и сейчас самое время подумать о том, что свободного времени стало больше, можно встретиться с друзьями, которых давно не видели, найти новых, вспомнить о своих увлечениях и хобби



4. Дышите и осознавайте свои чувства и физические ощущения, обращайтесь на них внимание.

Перед тем, как начать разговор с подростком (даже на самую несерьезную тему) сделайте глубокий вдох и притушите тем самым лишние эмоции.


5. Организуйте своё личное пространство.

Когда ребенок подрос и ему хочется отгородиться от родителей и организовать свое собственное личное пространство, родителям самое время подумать о том, что и их личное пространство может стать их личным, без деления и проникновения детей.

6. Чаще рассказывайте о себе.

Не расспрашивайте подростка о том, как прошел его день, потому что он, как правило, уже рассказал это тому, кому хотел. Лучше — рассказывайте о себе. Подросток будет знать, что если вы рассказываете ему о своих делах и проблемах, значит, когда это будет нужно ему, он тоже сможет рассказать вам о своих.



A decorative horizontal green bar is positioned at the top of the slide. To the right, a stylized illustration shows a hand holding a single green leaf, with a branch extending upwards from the leaf.

Приемы улучшения взаимодействия в детско-родительских отношениях

Кот Виктория Владимировна,
педагог-психолог ГБУ «Центр
диагностики и консультирования» КК

Общая стратегия, ведущая к оздоровлению отношений:

- Умение расслабляться в ситуации стресса и понимать свои личные потребности.
- Удерживать в поле зрения истинные цели воспитания.
- Выдерживать правильный баланс ответственности в отношениях с ребенком, позволяя ему самому принимать решения.
- Проявлять настойчивости в отстаивании своих личностных границ и защиты своей территории.



Прояснение целей воспитания

1. Что я хотел бы изменить в поведении своего ребенка?
2. Как я пытаюсь этих изменений добиться?
3. Для чего нужны эти изменения?
4. Каковы конечные, глобальные цели воспитания ребенка?



Передача ответственности ребенку

1 Составьте подробный список поведенческих особенностей вашего ребенка, которые бы Вам хотелось изменить	2 Отметьте здесь только те особенности, которые касаются жизни Вашего ребенка, его личного пространства, и не касаются вашей жизни	3 Отметьте здесь те особенности, которые касаются Вашей жизни, мешают Вашему благополучию.
1.	*	
2.	*	
3.		*
4.		*
5.	*	



Часть 4. Передача ответственности

- Откажитесь от ответственности за пункты из колонки 2
- Постарайтесь выработать у себя доверие к тому, что Ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ему это почувствовать.



Передавать ответственность тяжело, поэтому:

1. Откажитесь от унижающей оценки ребенка как беспомощного существа;
2. Замечайте любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начните освобождаться от нее;
3. Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.

