

РЕКОМЕНДАЦИИ

В возрасте от 12 до 17 лет психика подростка наиболее нестабильна, наблюдается мощный гормональный всплеск. Детский мир рушится, словно картонный замок, а на смену ему вступает в силу взрослый – враждебный, неизвестный, отталкивающий. Случаются различные жизненные ситуации, такие как: разрыв романтических отношений, смерть любимого человека, смерть домашнего животного, развод родителей, давление в школе, давление со стороны сверстников и т.п.

В эти периоды очень важно умение родителей поддерживать, культивировать в ребёнке всё хорошее и противодействовать плохому, предупреждать закрепление негативного опыта. Характер поведения взрослых отражается на поведении ребенка. Трудности в воспитании не возникают вдруг, неожиданно и сразу в подростковом возрасте. Причины нужно искать в более ранних периодах жизни ребенка.

Для детей главными людьми в их жизни всегда остаются родители. И то, как ведут себя дети по отношению к ним, лишь ответная реакция на родительское поведение. Подросток как губка впитывает все, что ему преподносят с раннего детства. И если он видит в семье скандалы, неуважение или безразличие, нет ничего удивительного в том, что подросток накапливает этот негатив. Причем материальное положение семьи здесь играет малую роль, важны, скорее, психологический климат и отношение к подростку. Бывает так, что родители обеспечивают подростка всем необходимым, но совершенно не придают значения личностным проблемам ребенка, не интересуются его душевными переживаниями, да и попросту не знают своего ребенка по-настоящему.

Зло в детях рождается чаще всего потому, что любовь и доброта были дефицитом в их жизни, они оказались обделенными радостью общения с любящими людьми.

Как можно чаще рассказывайте своему ребёнку, что вы его понимаете, любите, цените. И если у него возникли проблемы, расскажите ему, как вы можете ему с ними справиться. Напомните ему об увлечениях, мечтах, целях, друзьях, обо всем, что может исчезнуть вместе с его жизнью. Если этого всего нет, пообещайте ему и себе, что можете и все это обрести заново. Верьте в это. И чувствуйте то, что говорите.

Попробуйте сделать несколько самых простых упражнений по улучшению коммуникации с ребенком:

1. Возьмите лист бумаги и в течение дня или нескольких дней записывайте на нем положительные черты и достоинства вашего ребенка. Постарайтесь найти в своем ребенке не менее 10 позитивных качеств.

2. Как можно чаще читайте то, что вы написали на листе. Утром и вечером обязательно!!!

3. Верьте своему ребёнку! Даже если вы подозреваете его во лжи - не показывайте этого! Недоверие родителей, пожалуй, самая большая обида для подростка. Не можете поверить - сыграйте свою веру. Существует древнеиндийская пословица: «Ложь, направленная для торжества добра, становится правдой». Развивайте в себе доверие к вашему ребёнку, и ему тогда не придется искать это доверие на стороне в сомнительных компаниях.

4. Хвалите ребёнка! Не забывайте сказать ему, что он хороший, добрый, позитивный и т.д. Нет детей, которые бы хотели специально быть плохими! Дети всегда хотят быть хорошими и они, может быть иногда подсознательно, ищут тех, кто их похвалит. Пусть этим человеком будете вы!!!

5. Не осуждайте окружения ребёнка! Не говорите плохо о его друзьях или подругах. Постарайтесь понять, почему ваше чадо привлекает компания, которую вы считаете негативной. Настройтесь поговорить об этом с ребёнком в доброжелательном тоне, без издевательств и наклеивания ярлыков. Выслушайте ребёнка и его мнение о его друзьях, постарайтесь принять позитивно. Найдите, за что можно похвалить друзей вашего ребёнка. Найдите в них положительные качества и скажите о них ребёнку.

В результате выполнения этих простых упражнений по улучшению коммуникации возрастет ваше доверие к ребёнку и доверие ребёнка к вам, что явится прочным фундаментом для развития позитивных отношений в вашей семье.

Советы психолога по эффективной коммуникации с подростками:

1. Давайте надежду, вселяйте оптимизм и веру в будущее.
2. Проявляйте максимальное понимание и демонстрируйте искреннее сочувствие.
3. Осуществляйте социальный контроль за поведением ребёнка дома, в школе и на улице.
4. Принимайте личность ребёнка со всеми его достоинствами и не концентрируйтесь на недостатках.
5. Помогайте ребёнку осознать его личные ресурсы
6. Научитесь слушать внимательно.