

Советы психолога

Девять способов, как изменить человека, не нанеся ему обиды и не вызывая негодования:

1-ое правило – начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.

2-ое правило – обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.

3-ое правило – прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.

4-ое правило – задавайте вопросы, вместо того, чтобы отдавать приказания.

5-ое правило – давайте возможность человеку спасти свое лицо.

6-ое правило – хвалите человека за каждый, даже скромный его успех и будьте при этом искренними в своем признании и щедры в похвалах.

7-ое правило – создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.

8-ое правило – пользуйтесь поощрением, сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.

9-ое правило – делайте так, чтобы людям было приятно исполнить то, что вы хотите.

10 советов родителям подростков

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

- В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей.
- Обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап.
- И постоянно сравнивают.
- Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью.
- Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

Совет 1

- Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.
- Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание
- Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид.

Совет 2

- Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства.
- Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

Совет 3

- Удивляйте – запомнится!
- Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.
- Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.

Совет 4

- Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?
- Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.
- Только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры.
- И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

Совет 5

- Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.
- Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы.
- А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе.
- Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

Совет 6

- Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? -1,5 часа в неделю?!

- Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков.

- Подросток должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

Совет 7

- Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны.

- Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. (**Деликатный разговор**).

Совет 8

- Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).

- Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции.

- Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем.

- Умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

- Роль взрослого человека состоит в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, научить его противостоять действительности, а не убегать от нее.

Совет 9

- Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути.

- Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Совет 10

- Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку.

- И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Подростковый кризис или Как сберечь нервы и сохранить любовь?

«**Был такой розовенький поросенок, а выросло...**» Помните эти слова из знаменитой оперетты? Вашему ребенку пошел второй десяток, и мысли о том, «что же выросло», начинают посещать вас все чаще. Настало «великое» время **подросткового кризиса**. И сам собой встал вопрос: «Куда делся милый малыш? И как же теперь общаться с тем, в кого превратился «розовенький

поросеночек?») В данной статье вы найдете **практические рекомендации** о том, как строить отношения с подростком в этот непростой период **подросткового кризиса**, чтобы уберечь свою нервную систему и не потерять контакт, теплоту и любовь с взрослеющим ребенком. Для того чтобы лучше понять предложенные здесь советы, нужно знать, на чем они основаны, т.е. иметь представление о том, что такое подростковый кризис.

Физиологические и психологические основы кризиса подросткового возраста

Расскажите подростку о том, что с ним творится. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания. Поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Вы можете сказать ему нечто, вроде: *«Когда чувствуешь прилив злости, обиды или раздражения, остановись, глубоко вдохни и представь себе, как эти чувства уходят и растворяются вместе с выдыхаемым воздухом. Если потренируешься и научишься этому, ты будешь значительно реже ссориться с окружающими. Но, если тебе все же не удалось удержаться, и ты сорвался, найди в себе мужество открыто в этом признаться и извиниться»*

Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого не достаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей. Поэтому **подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке**. Вот ряд рекомендаций о том, как вы можете их выражать:

Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. **Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе»**, поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

Ни в коем случае **не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка!** Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви. Это может приводить к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булимия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.

Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. Бывают, конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, прирастить к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Ведь, если вы попытаетесь директивно запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребенком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной, например, вместо хождения в школу.

Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещей и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей. Так же старайтесь не донимать подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он дает вам однозначно понять, что не хочет говорить в данный момент.

Но вам стоит всегда ***показывать подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать.*** Для этого вы можете использовать фразы, типа «если захочешь поговорить, я на кухне».

Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждения. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубедить подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом. Я часто слышу от подростков, чьим родителям удается вести себя подобным образом, такие фразы: «Моя мама – моя лучшая подруга. Я могу рассказать ей абсолютно все, и она всегда меня поддерживает и помогает советом».

Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой – подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится.