



**Основные проблемы
подросткового возраста и
пути их решения**

Основные проблемы подросткового возраста и пути их решения.

Нехватка внимания

«хорошими делами прославиться нельзя»

Борьба за внимание → родитель чувствует **раздражение**

Решение – индивидуальное (качественное) время

Например: определённый день каждого месяца, каждый день 20 минут перед сном и т.д.

Семейные традиции:

- Три радости дня
- Три вопроса дня
- Круг доверия
- Едим вместе

(доказано, семьи, в которых есть традиция ужинать или завтракать вместе без гаджетов, реже сталкиваются с зависимостями у детей и взрослых)

Самоутверждение

Самоутверждение → родитель чувствует гнев

(непослушание или плохой поступок является способом отстоять право на самостоятельность)

Главные задачи возраста – сепарация и самоидентификация

Решение – уменьшить контроль

(сильнее всего самоутверждаются дети, которых сильно контролируют взрослые)

Готовы дать свободу	Не готовы дать свободу
Приходить домой не позже 22.00	Задерживаться, не предупреждая
Неограниченное использование гаджетов	Использование гаджетов ночью

Обратить внимание на стиль воспитания (авторитарный?)

На разную позицию в воспитании отца и матери (тревожность).

Обида и желание отомстить

Обида и желание отомстить → родитель чувствует **обида**

(не всегда это реакция на то, как относятся к подростку, но и на то, как родители относятся друг к другу):

- ✓ критика одного родителя другим
- ✓ развод
- ✓ зависимость одного из родителей и т.д.

Решение – устранить причину обиды, минимизировать её или просто проговорить.

Выученная беспомощность (избегание неудач)

Неуверенность в собственных силах → родитель чувствует **безнадежность, отчаяние**

Суть поведения:

«Я ничего не буду делать, потому что у меня все равно не получится»

- Выученная беспомощность, отказ выполнять задания, отказ от любых форм активности, игнорирование взрослого и т.д.
- «Тихое», незаметное поведение

Решение – повышать самооценку, формировать уверенность в себе и своих силах

Отметьте, как вы обычно реагируете на поведение подростка и больше так не делайте. Необходимо менять привычную схему.

Семейные правила

- ✓ Ввести правила, режимность, распорядок дня («У нас так принято! Это делают все! Одно событие наступает только после предыдущего и никак иначе». Ритуалы, которые соблюдаются всегда всеми членами семьи, становятся привычкой)

(планеры, расписание, семейная конституция)

- ✓ Правила нужны не для того, чтобы контролировать подростка, а чтобы улучшились отношения во всей семье.
- ✓ Вместо наказания – санкции за неисполнение правил (лишение какого-либо бонуса, но не денег).

Пример: лист «Права – обязанности».

ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- ✓ **Позаботьтесь о себе.** Лучший способ помочь ребёнку успокоиться — **справиться со своей собственной тревогой.** Наверняка у вас есть привычные способы саморегуляции: спорт, новые задачи на работе, общение с друзьями или партнёром. Часто эффективно обращение за дополнительной поддержкой к психологу.
- ✓ Следите за тем, чтобы ваше общение с ребёнком не ограничивалось темой школьных отметок и выполненных/ невыполненных домашних заданий (**подростку необходим взрослый**).

ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- **уважать личное пространство** ребенка (стучим в дверь, спрашиваем разрешение войти, у ребенка должно быть своё пространство и место в доме);
- **безусловное принятие** в отношении ребенка («Я люблю тебя самого, а не твои действия и достижения»). Дети НЕ знают, что вы любите их. Им нужно иметь какое-то подтверждение, подростки ценят поступки, а не слова, им важно **ВИДЕТЬ**, что вы его любите;
- подростки чувствуют себя взрослыми, поэтому необходимо учитывать их интересы, как взрослых, давать им возможность решать самим, брать на себя ответственность, но проявлять любовь и заботу, как к детям. Помогать тогда, когда они сами об этом просят.

Важно дать ребенку самостоятельность и ответственность в тех вопросах, которые касаются его, а не вашей жизни (в рамках безопасности). Как с маленькими детьми: вы отпускаете его руку, чтобы он научился ходить, хотя продолжаете волноваться о том, что он может упасть.

ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- **Не провоцировать** ребенка на грубость. Быть терпеливым, не отвечать на грубость наказанием или запретами. Использовать Я-высказывание. Подросток тем меньше уважает своих родителей, чем чаще он видит их потерявшими контроль над собой.
- Объяснить подростку и принять самим то, что **гнев и злость – это нормально**. Важно научить ребенка выражать свои чувства социально-приемлемым способом. Обговорить с ним, какие способы выражения гнева в семье разрешены, а какие запрещены, с целью предупреждения формирования пассивно-агрессивного выражения гнева.
- Тайм-аут в конфликтах. Мы не читаем лекции ребенку, когда он не настроен на разговор (эмоционально заряжен).

Методики и техники в общении с подростками.

1. Метод активного слушания.

Актуально тогда, когда ребенка что-то тревожит, когда ситуация эмоционально значима ДЛЯ НЕГО.

Наши действия: отзеркаливать (повторять) фразы, сказанные ребенком или использовать парафраз (передать смысл своими словами), угадывать и озвучивать чувства ребенка, выдерживать паузы.

Нельзя: Важно не усилить эмоцию ребенка («Ты очень сильно расстроен» вместо нужного «Ты расстроен»), но и не приуменьшить («Ты злишься» вместо нужного «Ты, наверно, в ярости от этого!»).

Нельзя давать советы, оценки, приуменьшать значимость («я думаю, тебе нужно было..., это же не конец света, да ну брось, пустяк какой»).

2. «Я-высказывание».

Актуально тогда, когда ситуация эмоционально значима ДЛЯ ВАС.

Наши действия: объяснить наше отношение и наши чувства относительно ситуации («Меня расстраивает, когда люди не убирают за собой», «Мне очень обидно слышать такие слова»).

Нельзя: начинать с Я-высказывания и переходить на Ты-высказывание («Меня расстраивает, что ТЫ не убираешь за собой»).

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Книги:

- **Ю.Б. Гиппенрейтер:** «Общаться с ребенком. Как?», «Чудеса активного слушания», «Чувства и конфликты».
- **Кэмпбелл Росс:** «Как любить своего подростка».
- **А. Фабер, Э. Мазлиш:** «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»
- **Байярд Р.Т., Байярд Дж.** «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей».
- **Петрановская Л.В.** – книги и лекции
- **Вика Дмитриева** «Это же подросток!»

2. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

Звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный.

Сайт телефона доверия, где можно найти полезную информацию и ответы на вопросы <https://telefon-doveria.ru/about/>

3. Школьный психолог: Майорова Нина Николаевна – 89773537465 (Whats App)



**Спасибо
за внимание!**