

**Выступление педагога- психолога на общешкольном  
родительском собрании**

**Тема выступления педагога-психолога «Как наладить  
отношения с проблемными подростками»**



Времена подростковые считаются самыми тяжелыми для родителей. Недавно послушный ребенок начинает гулять в ненадежных компаниях, переживать по неизвестным поводам и нервничать при ваших попытках обезопасить его жизнь.

Как педагог-психолог, я вам расскажу – как родители могут наладить отношения с ребенком – подростком, не прибегая к скандалам, истерикам и ругани. Берите эти советы на заметку!

- ***Вспомните себя подростком***

Чаще вспоминайте, какие у вас были интересы, друзья, проблемы с близкими. Что вы хотели от других- понимания, уважения свободы, душевной поддержки? Какие самые яркие моменты вам довелось пережить? Ведь это все не было случайно. Это были испытания для формирования вашей личности, того прекрасного человека, в которого вы превратились.

- ***Уважайте своего ребенка***

Старайтесь воспринимать его, как личность, т.е. – уважайте его особенности, самостоятельность и право на личные ошибки. Это – основное правило в отношениях между подростками и родителями.

- ***Не нарушайте право на тайны***

В этом возрасте уже появляются те секреты, которыми они не готовы поделиться с родителями. Это – нормально, ведь даже у вас найдется парочка тем, которых вы хотели бы избежать при разговоре с детьми.

- ***Не избегайте контакта***

Назначайте беседу заранее, чтобы ребенок смог подготовиться. Не читайте нравоучения и не грубите. Будьте спокойны – и, по возможности, откровенны.

Например, посоветуйтесь или прямо спросите о своих недочетах. Если ребенок не настроен на беседу – займите его делом. Именно совместные занятия укрепляют отношения с подростком в семье.

- ***Не надоедайте вопросами***

Не надо «включать» суровость или сюсюканье. Просто покажите своим видом, что вы его любите и всегда хотите послушать, понять и справиться с проблемами без навязывания личного опыта. В беседе ни в коем случае не подгоняйте ребенка, просто используйте уточнения или спросите у подростка, как вам лучше помочь ему.

- ***Поощряйте инициативу***

Даже если вам абсолютно безразличны айподы или подростковые кумиры, все равно поддерживайте разговор и проявляйте интерес.

- ***Поделитесь личными историями***

Чтобы не поучать, и не ставить себя в пример, можно ненавязчиво рассказывать примеры ситуации из своей жизни. Причем вы не всегда должны быть в них правыми или лучшими героями. Такие истории должны быть как бы «без вывода, не в пример». Например, про первую любовь, юношеские тайны, ссоры со взрослыми или драки.

- ***Старайтесь не решать за ребенка, а лишь показывать свое отношение к происходящему.***

Решения он должен учиться принимать самостоятельно.

- ***Хвалите, как можно чаще.***

Например, за стильный выбор одежды, за поддержку родных, за успехи в учебе. Лучше всего делать это при свидетелях, ведь подросткам особенно важно мнение окружающих.

- ***Поинтересуйтесь его мнением***

Если назревают важные семейные дела, обязательно обсудите их с ребенком.

Отношения родителей и подростков значительно спокойней, если ребенок чувствует, что его мнение важно для взрослых.

- ***Примите его интересы***

У вашего ребенка появляется новый круг интересов? Впишите его интересы в атмосферу своей семьи, и тогда теплые отношения подростка со взрослыми гарантированы. Спорт, музыка, искусство – в вашем доме все должно восприниматься положительно – даже, если вам вовсе не по душе тяжелый рок.

**Заботливый любящий родитель должен помнить кое-что важное о подростковой психологии:**

- Несмотря на то, что ваш сын изрядно вымахал или дочь выглядит достаточно взрослая девушка, это еще дети – они эмоционально не зрелы. Они могут быть умны и рассудительны, могут хорохориться, доказывая, что они уже большие и самостоятельные, но в глубине души им также как в детстве нужна ваша любовь и поддержка, а ваши объятия, от которых многие подростки пытаются увернуться, им очень приятны и дороги.
- Вы уже не можете их переделать. Вы не можете их перевоспитать. Примите этот факт. Воспитание было до 7 лет, все, что можно было вложить, уже вложено. Остается принять и любить таким, какой есть. Поэтому не стоит портить отношения пытаясь переделать подростка, изменить систему его ценностей и мировоззрения, научить его «жить».
- И да «это все» нужно только вам. Иногда подростки видят проблему во взаимоотношениях и готовы совместно с родителями, работать над их улучшением, охотно договариваются и придерживаются договоренностей, в этих случаях отношения улучшаются очень быстро. Но, зачастую подросток может ответить, что ему ничего не нужно от вас, у него все в порядке, его все устраивает. Работать над улучшением отношений вам придется в одиночку, это нормально, результат будет, просто чуть позже.

**Еще несколько советов как сблизиться с вашим ребенком?**

1. Для начала важно научиться «слышать» подростка, о чем он на самом деле хочет сказать и про что его молчание. Слышат ли его тогда,

когда он хочет рассказать о чем – то «своем» или только допытываются, где он был и почему так поздно пришел. Слышите ли вы его чувства? Важно внедрять в общение с подростком «активное слушание», просто молча, внимательно слушайте, не перебивайте, даже если сильно захочется, сидите лицом к своему взрослеющему ребенку (кастрюля на плите подождет и посуда тоже), можно поддакивать, кивать головой, задавать уточняющие вопросы (уточняющие, но не уводящие в другое русло). После беседы важно не испортить все советом, если подросток сам не попросил его, не нужен ему совет, ему нужно чтобы его выслушали, он хочет выговориться, выговариваясь тревога снижается, вы уже ему помогли. Если речь идет о проблеме можно спросить, можете ли вы ему чем-то помочь? Сообщите, что в случае необходимости вы готовы сделать все, что в ваших силах. Не навязывайте свое видение решения данного вопроса. Просто услышьте его чувства и поддержите.

**Понять его потребности.** Основные потребности подростка – любовь родителей, безопасность, внимание, ласка, успех, понимание, уважение, свобода, независимость, право голоса в семье, реализация собственного потенциала и подобное. Не получив удовлетворения истинных потребностей подросток бессознательно создает «ложные» потребности – новый телефон, крутые кроссовки, больше денег на карманные расходы, «вы мне ничего не разрешаете», можете дополнить своим вариантом. Изучите потребности еще раз, точно дефицита нет? Если он есть, восполните его.

Дайте ему эту любовь, ласку, безусловное принятие, объятия и то чего так не хватает вашему повзрослевшему ребенку, а возможно и вам. Да, некоторые будут сопротивляться, так бывает, не навязывайте, но и не прекращайте, придерживайтесь «золотой середины» и наберитесь терпения.

**3. Будьте с ним «на волне».** Наверняка у вашего ребенка есть увлечения, хобби и прочее, углубите свои знания в этой области. Даже те подростки, чье поведение в обществе считается отклоняющимся, увлекаются еще чем –то кроме алкоголя, сигарет и прочего. Между делом бросьте комментарий, который даст знать, что вы тоже « в теме», спросите то, чего вы не знаете, пусть экспертом побудет подросток.

Важно делать это искренне, я думаю, что для вас отношения с вашим ребенком очень ценны, внесите эту ценность в ваши действия.

**5. Общение на равных.** Ваш ребенок уже не тот малыш, которому вы могли диктовать, что делать, что надеть и подобное. Общение «родитель –ребенок» уже не актуально и не действенно, а что еще приводит к конфликтам и разочарованию в отношениях. Что делать? Представьте себе, что ваш ребенок это ваш друг, а с друзьями соблюдаем определенную субординацию, даже если мы очень близки. Вспомните кого – либо из своих друзей, вы общаетесь с ними также как со своим взрослеющим ребенком? А если вам не понравится то, как поступил ваш друг, вы ему об этом скажете также как своему ребенку? А если ваш друг в очередной раз потерпел неудачу, как вы об этом говорите другу и как своему ребенку? Чувствуете разницу? Придерживайтесь этой субординации, этого сравнения, и вопрос «как же мне с ним\ней разговаривать?» отпадет.

**5. А кто несет ответственность?** Каждый за себя и даже подросток. Опоздает, получит плохую оценку, что – то пойдет не так – он сам разберется, а если не разберется это его выбор. Он учится взрослой жизни, дайте ему научиться, и займитесь своей жизнью. Покажите на своем примере то чему вы хотите его научить. Хотите научить его добиваться целей – поставьте перед собой цель и идите к ней, хочется чтобы подросток уделял больше внимания учебе – учитесь, развивайтесь. Только не «тыкайте» этим в подростка, - «посмотри какой я», делайте и получайте удовольствия от процесса. На пути к комфортным взаимоотношениям вас будет поджидать одна особенность-заметив изменения в вашем поведении, подросток может начать вести себя еще хуже, это защитная реакция психики. Страх, что его могут обмануть не дает расслабиться и как бы «проверяет», а правда ли что его любят, правда ли его принимают таким, какой он есть. Не прекращайте свое начинание, ваш подросток уже заметил изменения, совсем скоро и вы увидите результат.