

Психологи – родителям

В ГБОУ «Школа № 1454 «Центр образования «Тимирязевский» уже несколько лет существует Родительский клуб. Ведут его психологи Анна Валерьевна Антонова и Ольга Владимировна Липатова.

– Мы создали безопасное пространство, где родители наших учеников могут ставить самые животрепещущие проблемы, делиться своими переживаниями, обсуждать друг с другом и с психологами то, что их волнует, задавать вопросы, касающиеся психологических особенностей, воспитания, – говорит А.В. Антонова. – Встречи проходят раз в месяц. Пример наших тем – карманные деньги, первая влюбленность, психологические особенности детей разного возраста, психологические и воспитательные приемы. Разбираем, как мотивировать ребенка на обучение, помочь, если он не хочет делать уроки, ему трудно собраться. Даем техники, навыки организации времени, которые родители могут применять дома.

Не менее важна и информативна наша электронная рассылка. Ее тоже делаем раз в месяц, для родителей учеников начальной и средней школы. Психологическая культура населения еще недостаточно развита, у некоторых родителей есть опасение, что психолог будет ставить диагноз, из-за этого им сложно прийти на очную встречу. Поэтому психологическим просвещением, повышением психологической грамотности мы успешно занимаемся посредством рассылки. Для нее подбираем полезный материал из журналов и книг на пару страниц – больше родитель может не захотеть читать, то есть делаем небольшую выжимку, которая может заинтересовать его, даем рекомендации, которые он сразу может использовать. При желании он может потом сам обратиться к источнику.

Рассылка и реакция на нее наших подписчиков – это заочный способ диагностики и консультирования, эффективный и удобный для обеих сторон. Нам становится понятно, на какие темы родители откликаются, какая тема актуальна в этом классе, и мы можем ее продолжать.

Материалы лежат в свободном доступе на сайте школы, на странице клуба http://sch1454s.mskobr.ru/roditel_skiy_klub/.



sch1454s.mskobr.ru/roditel_skiy_klub/. На рассылку можно подписаться, отправив письмо с темой «Подписка на Родительский клуб» по адресу annantonova@gmail.com.

Сегодня представим вашему вниманию некоторые выпуски «Вестника».

Как научить ребенка злиться?

Ольга Юрасова, журнал «Школа для родителей», № 1-2017, стр. 35.

Кого-то возмутит сама постановка вопроса: «Как, вы учите своего ребенка злиться?». Многие взрослые предпочли бы, чтобы их дети не злились вообще никогда. Родителям невыносимо или, во всяком случае, трудно наблюдать проявления сильных эмоций ребенка.

А ведь в эмоциональном мире человека, и ребенка в том числе, злость – обычное чувство. Оно появляется тогда, когда какое-либо желание ребенка не находит реализации в его жизни, когда задуманное сталкивается с ограничениями семьи, требованиями безопасности, правилами жизни. Тогда в точке встречи желания и невозможности его реализовать у детей часто возникает злость – от легкого недовольства до ярости. Вот и получается, что гнев – естественное чувство по пути обретения жизненного опыта и познания.

Естественным образом возникает вывод: все имеют право на чувство – право реагировать на то, что им не нравится, и

ребенок тоже! Но вот как именно злиться, за это и ребенок, и особенно взрослый несут полную ответственность. Так же как и за последствия проявления гнева.

Ситуация требует компромисса: надо обучить ребенка тем способам выражения гнева, которые сам взрослый смог бы «принять» от ребенка, которые были бы приемлемы в семье. Тут каждая семья выбирает свои способы.

В этом эмоциональном обучении есть три важных момента.

Собственный пример родителей: как пережить злость, что говорить и делать. Это самый важный образец для ребенка.

И поэтому, если родители дают ребенку советы и нравоучения «Как можно сердиться», а сами не следуют им, то ребенок выберет не словесную, а реальную модель проживания чувства родителей. Вывод для взрослых: сердитесь так, как хотели бы, чтобы сердился ваш ребенок!

Изобретательность, творческий подход в выборе приемлемых для семьи и для ребенка способов выражения гнева, а точнее, для снятия напряжения.

Гнев приносит вместе с собой эмоциональное и мышечное напряжение, которое для здоровья полезнее снять.

Способов его снятия множество: топтать ногами, поколотить или попинать «грушу», подушку, порвать ненужные газеты, скомкать их и покидать в корзину или в стену, покричать.

И самый главный, «цивилизованный», способ: научить говорить ребенка о сильном и неприятном чувстве злости. «Я злюсь, когда...», «Мне не нравится, что...», «Я возмущен тем, что...».

Эта способность говорить, а не только действовать, поможет ребенку быть понятым взрослыми и сверстниками, сохранить дружеские отношения, облегчит путь к желаемому и сохранит здоровье. А также позволит быстрее вновь обрести радость!

Эти важные моменты в эмоциональной сфере можно отнести и к другому сильному переживанию – печали.

Качественное проживание неприятных

эмоций оставит больше времени и сил для приятных чувств: радости, нежности, благодарности, любопытства.

Будьте счастливы!

Как развивать положительные привычки

Уважаемые родители! Нам с вами очень хотелось бы, чтобы у наших детей преобладали только положительные привычки. Но так в реальной жизни не бывает. Нужно помочь своим детям преодолевать плохие привычки. Для этого необходимо следовать определенным правилам:

1. Объясните своему ребенку, что положительные привычки – это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.

2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.

3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.

4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.

5. Не напоминайте всякий раз своему ребенку о том, что он обладал и обладает дурными привычками.

6. Если хотите, чтобы дурные привычки ребенка были искоренены, вступайте с ним в гласное соревнование по их преодолению.

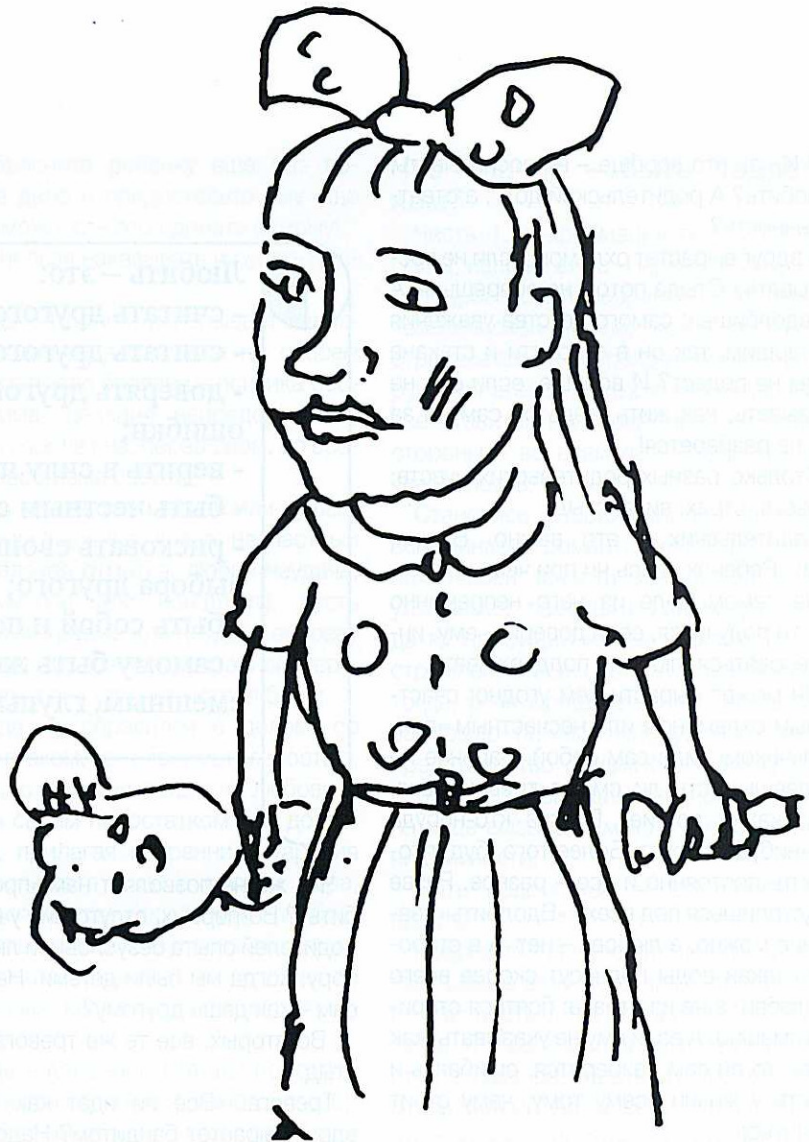
7. Учите своего ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь».

8. Радуйтесь успехам своего ребенка в достижении цели.

9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.

10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!

Свод законов, с помощью которых можно преодолеть трудности в поведении ребенка



Закон 1. Не нужно предъявлять ребенку категорические требования и налагать неожиданные запреты. Этому нужно учиться терпеливо и постепенно.

Закон 2. Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.

Закон 3. Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Закон 4. Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными.

Закон 5. Запреты и требования должны ребенку разъясняться.

Закон 6. Запреты и требования должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном.

Рекомендации родителям

Целенаправленно развивайте своего ребенка!

Терпеливо помогайте ребенку, если у него что-то не получается на первых порах!

Радуйтесь его успехам, способностям, таланту!

Не критикуйте, а поддерживайте, если он делает не так!

Будьте справедливы к своему ребенку, реально оценивайте его способности и возможности, не занижая и не завышая их!

Создавайте условия для проявления его способностей, несмотря ни на какие трудности и препоны!

Верьте в своего ребенка!

Ограждайте его от лести и необъективности!

Говорите с ним, помогайте ему в разговорах с родными и близкими людьми проверять свои сомнения и страхи!

Будьте уверены в его успехе, ваша уверенность – это его сила!

Детей можно просто любить

(разрешение на родительскую любовь)

Отрывки из книги И. Млодик «Книга для неидеальных родителей»

Любить безусловно наших детей – для многих из нас не просто непривычно, а очень рискованно. Ведь очень страшно – вдруг из него (нее) ничего не получит-

ся? И как это вообще – не воспитывать, а любить? А родительский долг, а ответственность?

А вдруг вырастет охламон, если не воспитывать? Стыда потом не оберешься! А не вдолбишь с самого детства уважения к старшим, так он в старости и стакана воды не подаст? И вообще, если ему не указывать, как жить, ведь он сам ни за что не разберется!

Столько разных родительских чувств: тревога, страх, вина, стыд.

Родительских – это важно. Ваших, моих. Ребенок здесь ни при чем.

На самом деле из него непременно что-то получится, если доверять ему, интересоваться, любить, поддерживать.

Он может вырасти кем угодно: счастливым охламоном или несчастным «пай-мальчиком», или сам собой. Заранее не угадаешь, есть ли смысл тревожиться, что скажут другие? Всегда кто-нибудь что-нибудь скажет. Более того, будут говорить постоянно и все – разное. Разве подстроишься под всех? «Вдолбить» уважение можно, а любовь – нет. А в старости стакан воды поднесут скорее всего по любви, а не из страха: бояться стариков смешно. А если ему не указывать, как жить, то он сам разберется, ошибаясь и участь у жизни всему тому, чему стоит научиться.

Начать любить ребенка непросто. Иногда нужно отсоединиться от того, как воспитывали тебя самого, разобраться со своими страхами, стыдом и тревогой.

Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.

Если ребенку демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.

Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребенок часто живет с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.

Мы, родители, всегда беспокоимся о наших детях. На то мы и родители. Стремясь сделать из ребенка «человека», мы прибегаем к разным стратегиям и методам...

Любить – это:

- считать другого равным;
- считать другого свободным;
- доверять другому даже тогда, когда он совершает ошибки;
- верить в силу и мудрость другого;
- быть честным с другим;
- рисковать своим спокойствием ради свободы выбора другого;
- быть собой и позволять Другому быть;
- самому быть живым: в том числе, слабым, смешным, глупым, несовершенным.

Что же не позволяет нам «просто любить»? Во-первых, отсутствие у нас как у родителей опыта безусловной любви в ту пору, когда мы были детьми. Не умеешь сам – как дашь другому?

Во-вторых, все те же тревога, вина и стыд.

Тревога: «Все ли идет как надо? А вдруг вырастет бандитом? Надо на улице не пускать, пусть дома сидит, книжки читает. А вдруг – лентяем? Пусть полы моет! Вот если дома и полы моет, тогда... пусть еще и на хорошие оценки учится!»

Вина: «Уроки неделю не проверяла, дел было по горло, а этот двоек нахватал!»

Немедленно за уроки, двоечник проклятый! (Глаза бы мои тебя не видели. Вот Вера Петровна сидит с Ванькой каждый вечер, и результат: Ванька отличник почти. А мой – охламон, одно слово). Будут тройки в четверти – никакого велосипеда!»

Стыд: «Какой ужас, описался (испугался, выругался, напился, в подоле принесли и т.д.)! Что люди скажут?!»

Но ведь как страшно не развивать ребенка! Вдруг взять и предоставить ему возможность балбесничать, выбирать. Предлагать можно и даже нужно, а настаивать, наверное, не стоит. Пусть попробует и сам разберется. У здорового ребенка всегда есть стимул к развитию, есть здоровое любопытство, активность и желание в чем-либо преуспеть, отличиться. Долго и постоянно балбе-

снимают только те, у кого по каким-то причинам нарушилась возможность творчески взаимодействовать с миром себе на пользу.

Вы наверняка знаете людей, которые в школе учились с двойки на тройку, а вот попали на свою дорогу, занялись своим делом и обошли всех отличников школы и в успехе, и в делах. Подлинно успешные и счастливые люди – те, которые занимаются любимым делом. Им легко в нем продвигаться. Они занимаются им без долженствований и титанических усилий, без ненависти и навязчивых мыслей об отпуске. Такие люди хорошо понимают свои желания и устраивают свою жизнь так, чтобы они выполнялись.

Но ведь для этого когда-то им доверяли осуществлять простой выбор: «Что ты будешь есть (надевать, смотреть и т.д.)?», «Когда будешь делать уроки (заниматься музыкой, читать и т.д.)?», потом «С кем дружить, куда пойти учиться, на ком жениться, где работать...». И так у него, мудрого и гармоничного, была возможность научиться выбирать и нести ответственность за собственный выбор. А чтобы научиться выбирать «правильно», ему приходилось изучать себя, свои возможности, желания, способности, таланты. Ему приходилось. Он и научился.

Но тревожному и любящему родителю важно знать наверняка, важно предусмотреть, важно выбрать самому, чтобы получилось как можно лучше. А получить-ся-то на самом деле может как угодно...

Родителям подростков

(выдержки из статьи Л.М. Овсяник «Родителям подростков»)

Подрастают дети, сложнее становится их жизнь, и уже не все в ней открыто нам.

Новые друзья и увлечения, интересы и занятия – как разобраться, как отнестись ко всему этому?

Только с уважением! Подростковая пора испытывает и взрослых, и самого подростка – что накоплено, что создано в предшествующие годы?

Опыт сотрудничества, соучастия всех в семье в жизни каждого, внимания и взаимного понимания позволяет иные перемены предвидеть, другие – предупредить, третьи – поддерживать.

Более того, этот опыт открывает взрослым благодатную возможность в полной мере передать детям все, что дали прожитые годы: житейскую опытность, знание людей, нравственные убеждения.

Подростку необходимо все это – ведь он уже на пороге взрослой жизни.

Конечно, что-то не примет, с чем-то не согласится, что-то решит и сделает по-своему.

Отнесемся с уважением и к этому выбору.

А если все годы держали, вели за руку, сами решали, и он выполнял, а теперь не слушается, вырывается, рвется неведомо куда?

И к этому отнесемся с пониманием и уважением. Иначе и нельзя: ведь больше не удержим... Пусть его стремления кажутся нам нелепыми, претензии – преувеличенными, суждения – необоснованными.

Понять все это он может только, как взрослый человек – собственным разумением и в равноправном сотрудничестве с близкими, а не по нашей команде.

Нам открывается последняя возможность стать для него такими близкими.

Подросток обычно остро переживает собственные неудачи, и затронутое самолюбие вызывает у него желание замаскировать свое подлинное отношение к этим неудачам: он делает вид, что успехи в учении не имеют для него значения.

Подсказка. Когда вы что-то поручаете своему подростку, дайте ему возможность нести полную ответственность за то, что он делает! Если вы попросили ребенка подмести пол, и вам не нравится то, как он это сделал, то не хватайте венки и не исправляйте его работу!

Подобное действие ничему его не на-

учит! Объясните ребенку еще раз порученное дело и предоставьте ему еще одну возможность это сделать самому!

Когда нельзя наказывать и ругать подростка:

а) когда он болен, испытывает какие-либо недомогания или еще не совсем оправился после болезни – психика особенно уязвима, реакция непредсказуема; когда ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы;

б) сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, несчастный случай, плохая отметка, любая неудача, недоразумение или конфликт), пусть даже в этой травме или неудаче виноват только он сам; нужно, по крайней мере, переждать, пока утихнет острая боль;

в) когда не справился с делом, со своим страхом, с невнимательностью, с ленью, с подвижностью, с любовью, с любимым своим недостатком или достоинством, прилагая искренние старания справиться, хотя и не в полной мере, когда проявляется неспособность, беспомощность, неловкость, глупость, нетерпение, просто неопытность – короче, во всех случаях, когда что-либо не получается;

г) когда внутренние мотивы поступка, самого пустякового или самого страшного, нам непонятны или сомнительны;

д) когда мы сами не в себе, не в духе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам, когда больны, когда наша собственная неуравновешенность еще не взята нами под надежный контроль, не преодолена. И в этом состоянии гнев всегда несправедлив.

Прежде чем вы будете критиковать своего ребенка, сначала задайте себе вопросы:

В состоянии ли он изменить то, за что я его собираюсь ругать?

А не в сотый ли раз я его собираюсь за это ругать?

Подходящий ли я выбираю момент для его научения и воспитания?

Не скрываются ли мои личные проблемы в данном желании его покритиковать?

Попытайтесь применить альтернативный подход к критике. Может быть, будет больше пользы, если поговорить с ребенком и задать вопросы:

Чему научил тебя этот промах?

Как бы иначе ты мог поступить?

Могу ли я тебе помочь в этом?

Что значит – быть подростком?

Часть 1. Информация предоставлена ГППЦ, направление «Перекресток».

Подростковый возраст – это период человеческой жизни, когда все перестраивается и перекраивается, когда рушится старое и строится новое, когда все ставится под сомнение, а с другой стороны – во всем есть стопроцентная уверенность.

Становясь взрослыми, мы с тоской вспоминаем романтические переживания нашей юности и снисходительно улыбаемся, замечая в наших детях когда-то присущий и нам максимализм и стремление все сделать по-своему. Но тогда, в четырнадцать или семнадцать, все было по-настоящему. Мы считали предательство самым большим грехом, первую любовь единственной, а прыщи на лице вызывали мысли о собственной никчемности.

Быть подростком – это совсем не просто.

Подросток вынужден решать, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и моя жизнь. Я и другие люди. Я и весь мир вокруг меня. Подросток должен разобраться со всеми этими отношениями, найти себя и свое место в этой жизни, ощутить свою целостность и способность жить. Массу трудностей, больших и маленьких, он вынужден преодолевать на этом пути, часто оставаясь в одиночестве, без поддержки со стороны близких людей.

Быть подростком – это часто очень опасно, это баланс между желанием жить и умереть, желанием стать кем-то или сдаться.

Способны ли мы понять подростка и помочь ему в борьбе за здоровое существование? Каков он – пятнадцатилетний гражданин, как он понимает этот мир и нас с вами?

Подростки, какие они?

Они стремятся познать этот мир.

Они хотят узнать все, любой ценой и прямо сейчас. Все – потому что не хотят ничего упустить: вдруг это самое главное в жизни? Любой ценой – потому что пока все равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценности в человеческой жизни вообще.

Прямо сейчас – потому что потом они не успеют, они живут только сейчас. Будущее для них весьма абстрактно (и в

этом они больше похожи на детей, чем на взрослых), и тридцатилетние кажутся им стариками.

Хотят узнать себя, понять, на что способны, насколько ценны.

Они пытаются понять и принять свое новое тело.

Любая неудача или чье-то отвержение обесценивают их в собственных глазах.

Они хотят быть всем или не быть вообще.

Несмотря на свою агрессивность, жесткость, равнодушие и «непрошибаемость», они чувствительны и ранимы.

Они способны переживать, страдать, любить, уважать и верить.

Хотят узнать других и научиться жить среди людей.

Они показывают себя другим и стремятся найти или завоевать свое собственное место. Им нужно, как воздух, уважение и признание окружающих, и они готовы многое за это отдать.

Хотят обрести принципы и правила, и кое-что у них уже есть.

Они честны перед собой и теми, кто для них значим. И они уважают честность.

Хотят гордиться своей семьей, своими родителями и подвергают испытаниям их авторитет.

Желая удостовериться в том, что их принимают такими, какие они есть, подростки проверяют родительскую любовь своими выходками.

Стремясь стать равными в принятии решений, они требуют особого положения. Пытаясь изменить свой статус в семье, они отделиваются и «уходят», чтобы потом вернуться, если их будут ждать.

Что значит – быть подростком?

Часть 2.

Какие аспекты поведения отражают сущность подросткового возраста?

Каковы основные особенности подросткового возраста с точки зрения физиологии и психологии?

Отношения с собой

Заметные физиологические изменения. Бурный рост и перестройка всех систем организма.

Изменение внешности, вызывающее повышенное внимание к своему телу (оно как будто само заставляет обращать на себя внимание).

Развитие чувствительности и появле-

ние сексуальных влечений. Новые ощущения вызывают новое отношение к себе. Все это непривычно, странно, тревожно.

Сомнения в своей ценности и адекватности, попытки осознать и изменить отношение к самому себе.

Необходимость приобретения навыков взаимодействия с собой и со своими чувствами, решения личностных сложностей и проблем, отстаивания своего выбора и границ.

Отношения с другими

Ориентация на сверстников. Подростку нужно общение, в котором его воспринимают как личность, общение на равных, общение взрослого со взрослым. Другие варианты воспринимаются как давление и неискренность, вынуждают убежать дальше и дальше, разрушать больше и больше.

Стремление принадлежать к группе, имеющей свое лицо («металлисты», «панки», «рэпперы», «скинхэды», «готы», «рэйверы», «роллеры», «толкиенисты» и многие другие).

Принадлежность к группе определяет выбор того или иного стиля поведения и может быть фактором, способствующим формированию рискованного, аддиктивного или ротивоправного поведения. Вместе с тем важно и стремление к уникальности, непохожести на «серую массу», желание выделяться и привлекать внимание.

Отношения в семье становятся проблемными. Родители, как самые близкие взрослые, отвечают за всю взрослую часть человечества, и в основном протест подростка против мира взрослых ложится на их плечи. Да и самим родителям очень хочется видеть в своем ребенке не бунтаря и задиру, а полное осуществление всех своих несбывшихся чаяний. При этом значимость семьи для подростка сохраняется.

Особую важность приобретают отношения с противоположным полом. Подросток ощутимо пытается строить эти отношения, ожидает чудесного преобразования, болезненно воспринимает неудачи и ни за что не признается, что это для него важно. Особенность подростковой влюбленности – увлечение мечтой, образом, а не реальным человеком.

Попытки понять, что можно с другими людьми, а чего нельзя. Необходимость учиться навыкам взаимодействия с дру-

гими людьми, осваивать различные способы построения отношений и соблюдения границ.

Отношения с миром

Изменения выталкивают подростка из уютной скорлупы детства и заставляют искать новую опору.

Подросток начинает строить свою систему ценностей. Его не устраивает то, что предлагают ему взрослые, он ничего не принимает на веру, все подвергает сомнению. Он должен проделать собственную работу по построению своей личности, иначе его крылья не окрепнут.

Он разрушает многое вокруг себя, отказываясь от того, что ему «преподносят на блюде».

Он как бы говорит взрослым: «Я сам, я хочу свое собственное» – и отталкивает предлагаемое в готовой форме обществом и родителями.

Основная ценность для него – свобода. Свобода в понимании подростка – это возможность делать то, что он хочет.

Он экспериментирует со всем, что его окружает, и с самим собой. Это его способ познания мира.

Ему необходимо принадлежать чему-то большему: поклоняться кумиру, желательно «бунтарю», быть приверженным какой-нибудь «альтернативной» идеологии, чувствовать себя частью чего-то сильного.

Ему в любом случае придется овладевать навыками отношений с миром, осваивать способы реагирования на окружающую среду. Он берет те, которые оказываются доступными и не кажутся недостойными.

Итак, подросток – становящийся человек, переживающий острый период превращения из ребенка во взрослую, самостоятельную личность. Можно выделить определенные задачи развития, которые он должен решить в этом возрасте, чтобы подготовиться к вступлению во взрослую жизнь.

Самосознание (в том числе рефлексия чувств, познание и принятие своего тела, характера, способность к самоанализу и извлечению опыта) и его «продукты» (самооценка и самоотношение, я-концепция и самопрезентация, формирование желаемого образа себя).

Личностная устойчивость (способность к преодолению трудностей, переживанию ошибок и неудач).

Волевая регуляция поведения (умение

выбирать и принимать ответственность за свой выбор, действовать активно, последовательно и свободно).

Освоение границ личности (умение отстаивать свои границы, принимать границы другого, последовательно и гибко выбирать и поддерживать дистанцию во взаимоотношениях).

Способность к конструктивному взаимодействию с другими людьми (интерес к познанию и пониманию другого, умение устанавливать партнерские и дружеские отношения, обращаться за помощью и поддержкой, учиться у других и перенимать опыт, оказывать помощь и поддержку).

Гендерная (полоролевая) идентичность (подготовка к вступлению в роль мужчины / женщины).

Социальная идентичность (исследование социальных ролей, статусов, притязаний на лидерство и т.д.).

Деятельностное самоопределение (исследование различных практик и деятельностных сред, формирование познавательных и деятельностных интересов, поиск поля приложения творческих сил).

Формирование жизненной перспективы самореализации (поиск внутренней мотивации на развитие, постановка целей и последовательность в их достижении, планирование, проектный подход к жизни, совершение поступков как актов самореализации).

Построение иерархии ценностей, выбор моральных принципов («что такое хорошо и что такое плохо» и почему).

Начало переживания и осмысления экзистенциальных проблем существования (вопросы смысла жизни, смерти, свободы и ответственности и т.д.).

От того, как подросток решает эти задачи, зависит, насколько свободно, активно, самостоятельно и творчески он будет способен строить свою дальнейшую жизнь. В целом к окончанию подросткового возраста человек осваивает эти задачи, приобретая личностные особенности, которые станут спутниками его дальнейшей взрослой жизни.

Эти задачи появляются у подростка не внезапно и не одновременно. Они актуализируются с появлением соответствующих потребностей, меняющихся по мере его биологического, психологического и социального взросления. Когда потребности актуальны, а собственных ресурсов для их удовлетворения еще недостаточно, для решения соответствующих



задач развития подростку необходима помощь. В этом смысле можно говорить о том, что задача попадает в зону ближайшего развития подростка (термин Л.С. Выготского).

Кризис развития, переживаемый подростком, вызывает неизбежные трудности во всех сферах его жизни. Уровень этих трудностей зависит от характера его взаимоотношений с самим собой (своим внутренним миром), окружающими людьми (семьей, сверстниками, другими взрослыми в его социальном окружении) и миром в целом (его нормами и ценностями, его историей и духом времени). Вслед за Л.С. Выготским будем называть окружающую подростка среду его социальной ситуацией развития, предоставляющей ресурсы для решения стоящих перед ним задач и преодоления сопутствующих трудностей. Столкновение с этими трудностями становится для подростка ценным опытом, который интегрируется им и выводит его на новые ступени развития.

Однако, если социальная ситуация развития неблагоприятна и взаимоотношения внутри нее нарушены, то возникает ситуация социально-психологической дезадаптации. При этом ресурсы подростка оказываются недостаточными и неадекватными, так что трудности, сопровождающие кризис, оказываются более стойкими и без специальной помощи скорее системно развиваются, чем преодолеваются, снижая качество лич-

ностных новообразований. Подросток увязает в проблемном образе жизни, проблемных ролях, проблемных социальных группах. И здесь ему необходима помощь взрослых, помощь специалистов.

Стили родительского воспитания

Источник – сайт <http://upsihologa.com>.

Как правильно воспитывать детей? Существует множество мнений. Нас учат разным наукам. Но, к сожалению, нас не учат быть родителями. Чаще всего эту науку мы постигаем из семейных традиций – воспитываем так, как воспитывали нас. Или учимся на собственных ошибках.

Психологи разделяют несколько стилей взаимодействия между родителями и детьми. Каждый из них накладывает свой отпечаток. Вот некоторые из них.

Авторитарный стиль родительского воспитания

В таких семьях чаще всего решения принимаются одним из родителей. Мнения детей не учитываются. Правила очень жесткие, нарушение которых ведет к наказанию.

Проблемы таких семей: вырастая, ребенок старается расширить границы. Если в семье правила не меняются с возрастом ребенка, родители могут столкнуться с разными формами протест-

ста в подростковом возрасте со стороны ребенка. Ребенок будет прогуливать уроки, хамить, убегать из дома и даже злоупотреблять алкоголем или наркотиками. И чем больше родители будут «закручивать гайки», тем реакция протеста будет сильнее. Или противоположная ситуация. Ребенок, который привык подчиняться, не станет выступать против родителей, он станет замкнутым, недоверчивым, и ему будет сложно в общении и создании отношений. Взрослые из «битого детства» чаще всего становятся или тиранами в своей семье, или вырастают людьми, которые не способны за себя постоять.

Что делать? Авторитарным папам и мамам я бы посоветовала научиться считаться с мнением ребенка, раздвигать рамки и пересматривать правила соответственно возрасту.

Сначала это только в выборе игрушек, одежды. С возрастом – в выборе друзей, свободного времени, возможности иметь карманные деньги. И самое важное – не игнорировать его мнение в жизненно важных семейных вопросах. Такие взаимоотношения помогут ребенку вырасти зрелым, принимать решения и нести за них ответственность не из-за страха наказания, а потому что «мы так решили».

Гиперопекающий стиль

В такой семье – противоположная ситуация. Желания ребенка – закон. Родители работают не покладая рук, чтобы удовлетворить их. Его каждый шаг контролируется, родители беспокоятся за каждую мелочь и стремятся облегчить жизнь своего чада. Девиз такой семьи: «Мой ребенок достоин лучшего, и мы все для этого сделаем». Родители стараются дать ребенку престижное образование, купить дорогие вещи, даже если это стоит неимоверных физических и моральных затрат.

Проблемы таких семей: дети вырастают потребителями, инфантильными, привыкшими только брать. Запросы вырастают вместе с ребенком, который не задумывается о том, чего это стоит родителям. Взрослые, родом из гиперопекаемого детства не умеют брать на себя ответственность, принимать даже самые незначительные решения – выбор одежды или какой хлеб лучше купить. Это же всегда делали родители.

В отношениях с другими людьми такой

человек будет так же искать того, кто сделает это вместо него.

Что делать? Гиперопекающим родителям я бы посоветовала вспомнить о том, что папа и мама – тоже люди. А главное перестать думать о своем ребенке, как о беспомощном существе. Точно так же, как и в первом случае, важно с возрастом изменять стереотипы поведения. Если вы завязываете шнурки трехлетнему малышу – это нормально, но если вы продолжаете делать это 8-летнему, тогда что-то уже не так. Если вы моете посуду и застилаете постель за 5-летним ребенком и так же продолжаете за 16-летним, значит, вы так и не научились делегировать обязанности своему чаду. Важно вовремя перестать нести ответственность за успехи и неудачи ребенка, чтобы не лишиться возможности его стать взрослым.

Демократический стиль

Дети в таких семьях вовлечены в жизнь семьи наравне со взрослыми. Часть обязанностей лежит на них. Рамки и требования расширяются согласно возрасту. В такой семье так же есть определенные правила, но они одинаково распространяются на детей и взрослых. Все члены семьи знают, что будет, если правила нарушаются.

Проблемы таких семей. Конечно демократический стиль – самый успешный и комфортный для развития ребенка. Только важно не перепутать демократию со вседозволенностью и удерживать баланс между тем, во что уже можно вовлекать детей и во что они еще в силу возраста допущены не могут быть. Иначе родители заставят нести непосильную для детей ношу.

Что делать? Чтобы демократия не переросла в анархию важно помнить, что все-таки ответственность за семью и детей лежит на взрослых. И каждое поколение решает свои задачи. Здесь нужно помнить и о границах личности и о рамках, не допускать детей во взрослые взаимоотношения между родителями, а родителям стараться не вступать, без необходимости, в дела детей. Конечно, невозможно в воспитании придерживаться только одного стиля. В разных ситуациях родители могут использовать различные подходы. Например, авторитарный – при опасности и демократический – в уборке квартиры.

Но чаще всего в семье какой-то из

стилей доминирует. Строить отношения нужно не по принципу «мне так проще», а в зависимости от того, каким вы хотите видеть своего ребенка в будущем. Помните, любое изменение нужно начинать с себя.

Попустительский стиль

При этом стиле воспитания родитель формирует у ребенка «свободу», самостоятельность и раскованность, позволяет ему делать абсолютно все, что он хочет, не накладывает никаких ограничений. Родитель не помогает подростку и не мешает, не принимает никакого участия в становлении личности.

Попустительский стиль общения предполагает тактику невмешательства, основу которой, по сути, составляют равнодушие и незаинтересованность проблемами ребенка.

Общими особенностями попустительского и авторитарного стилей общения, несмотря на кажущуюся их противоположность, являются дистантные отношения, отсутствие доверия, явная обособленность, отчужденность, демонстративное подчеркивание своего доминирующего положения.

Проблемы таких семей. При попустительском стиле воспитания возможны следующие варианты развития личности:

1 вариант – свободный, но безучастный, при котором у ребенка присутствует самостоятельность, однако он неспособен к близости и привязанности, безучастен в отношении близких («это не мои проблемы, мне все равно»), не желает заботиться о ком-то, помочь, поддерживать.

2 вариант – личность «без тормозов» и «без запретов», при котором ребенок хамит, чувствует вседозволенность; может воровать и быть распушенным, не держать слова.

Что делать? Поменяйте тактику общения и отношение к своему ребенку.

Постарайтесь восстановить взаимное доверие и уважение. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Помогите ему участвовать в жизни семьи, четко обозначьте функциональные обязанности ребенка в семье, свои требования и ожидания.